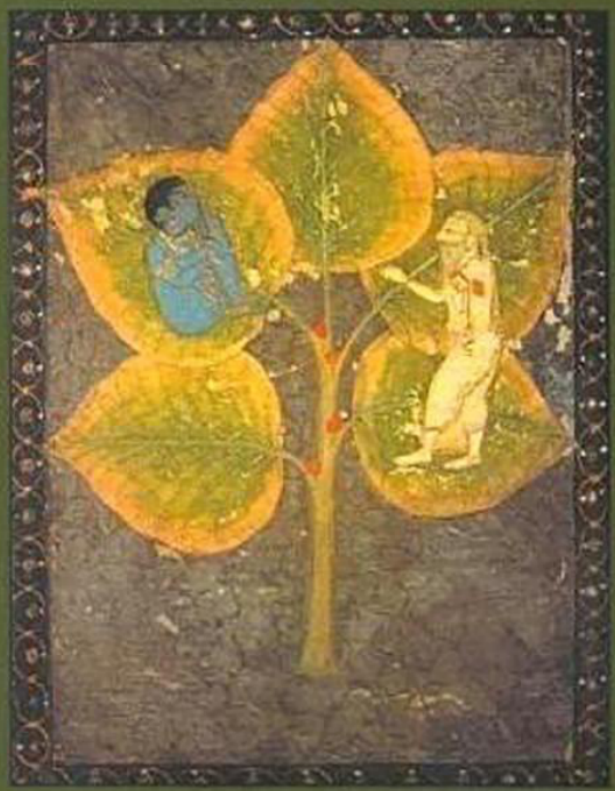
Robert Svoboda

AYURVEDA

Descubrir la propia constitución, vivir según ella,
y prevenir o curar las enfermedades



El *Ayurveda*, «la ciencia de la larga edad y de la salud», es el más antiguo y famoso sistema indio de medicina natural. Considerada como un complemento del *Atharva-veda*, la sabiduría del *Ayurveda* nos enseña que cada uno de nosotros posee una constitución específica, que es la que debe guiarnos a la hora de escoger el tipo de alimentación, el ritmo de trabajo, la forma de descansar, etcétera.

Los tres tipos básicos que establece el *Ayurveda* son *Kafa, Vata* y *Pitta* —con sus correspondientes combinaciones—. Así, por ejemplo, las personas del tipo *Kafa* son estables, algo lentas y autosatisfechas; en consecuencia, necesitan fuerte motivación y estímulo. En cambio, las del tipo *Vata* requieren una atmósfera de equilibrio y relajación. Las del tipo *Pitta* necesitan situaciones de desafío. Un médico ayurvédico recomendará a los *Kafa* dietas ligeras y ejercicio físico, les prohibirá las siestas, les prescribirá condimentos estimulantes como el gengibre o la pimienta. Las prescripciones variarán según los tipos, teniendo en cuenta que mayormente predominan los tipos mixtos como *Vata-Pitta* o *Kafa-Pitta* o *Vata-Kafa*.

El *Ayurveda* considera al ser humano como una totalidad. Por consiguiente el diagnóstico, la curación y la prevención de enfermedades son contemplados desde el punto de vista holístico. El presente libro es el tratado más claro que se ha editado para que cada cual pueda descubrir cual es su *prakriti* o constitución. Se trata de comprender mejor la propia naturaleza y solucionar problemas que quizá parecían insolubles debido a una mala interpretación de uno mismo.

El doctor Robert Svoboda es el único estudioso occidental que ha obtenido un título en medicina ayurvédica. Se graduó en el *Tilak Ayurveda Mahavidyalaya* de Poona (India), donde fue discípulo del doctor Vasant Lad. Desde entonces ha viajado por todo el mundo impartiendo cursos y conferencias sobre el tema.

Robert Svoboda

Ayurveda

Descubrir la propia constitución, vivir según ella, y prevenir o curar las enfermedades

ePub r1.0
Titivillus 07.06.2023

Título original: *Prakruti*
Robert Svoboda, 1988
Traducción: Fermín Guisado

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Dedico este libro a mis padres, que fueron mis primeros maestros, y a Vimalananda, que fue mi amigo, filósofo y guía.

Se lo dedico también a la Madre Tara, la Madre Naturaleza Universal, de la que todos procedemos, en la que todos existimos y a la que finalmente todos volvemos, Ella es la Madre de la compasión, el perdón, la verdad, la belleza, el conocimiento, la abundancia, la energía y la libertad. Es al mismo tiempo la Madre de la oscuridad y la esclavitud. De ella proceden tanto la enfermedad como la salud.

El cariño maternal es esencial para la curación, porque la Madre Naturaleza puede curar por sí sola. Ofrezco humildemente este libro a la Madre Tara con el ruego de que nos cure a todos nosotros y a nuestro mundo.

PRÓLOGO

El *ayurveda* no sólo abarca la ciencia, sino también la religión y la filosofía. Empleamos el término religión para indicar creencias y disciplinas que propician estados del ser en los que las puertas de la percepción se abren a todos los aspectos de la vida. En *ayurveda* se considera sagrado todo el transcurso de la vida. El término filosofía hace referencia al amor a la verdad, y, en *ayurveda*, verdad es ser, pura Existencia, la fuente de toda vida. El *ayurveda* es la ciencia de la verdad tal como se manifiesta en la vida.

El *ayurveda* considera que cada individuo es un fenómeno único. El individuo es inseparable del cosmos. Todo lo que hay en el macrocosmos existe también en el microcosmos. Cada individuo es una manifestación de conciencia cósmica.

La vibración de la pura conciencia universal produce el sonido mudo «om». A partir de ese sonido se generan los cinco elementos básicos, es decir, éter, aire, fuego, agua y tierra. Estos cinco elementos básicos se manifiestan además en las tres organizaciones biológicas denominadas *vata, pitta* y *kafa*. Ellas tres regulan todos los cambios fisiopatológicos en cada uno de los organismos.

En el momento de la fecundación, *vata, pitta* y *kafa* determinan con sus permutaciones y combinaciones la constitución del individuo, que se denomina *prakriti*. *Prakriti* significa «la primera creación». Cada ser humano es la primera creación del cosmos, y por eso cada ser humano es una entidad separada, un fenómeno único. Para entender esa exclusividad de cada individuo está el estudio de la *prakriti*; el *ayurveda* nos proporciona una manera directa de abordar ese estudio.

La ciencia curativa del *ayurveda* se basa de principio a fin en el conocimiento de la *prakriti*, la constitución individual. Si cada individuo conociese su propia constitución podría saber, por

ejemplo, cuáles son la dieta y la clase de vida que le convienen. Lo que para uno es alimento, es veneno para otro. Por consiguiente, el conocimiento de la constitución es absolutamente indispensable para hacer saludable, feliz y equilibrada la vida de cada uno.

Mi amigo y colega el doctor Robert Svoboda estudió *ayurveda* en el Tilak *ayurveda* College de Pune, India. Allí fue uno de mis estudiantes, y su comprensión y brillantez en *ayurveda* le llevaron a mantenerse en el primer lugar de su clase. Este hecho es más digno de mención porque el doctor Svoboda es americano y el único occidental que ha completado el programa de una escuela médica ayurvédica. Su profundo conocimiento del *ayurveda* y su adscripción a la cultura inglesa se unen en esta importante obra, de incalculable valor para el lector occidental.

Dr.
VASANT LAD,
octubre de 1987

AGRADECIMIENTOS

El autor quiere agradecer a las siguientes personas, tanto el que leyeran y criticaran este libro, como toda la ayuda que prestaron para su elaboración:

Judy P. Allyn
Lynnette Rieb
Pamela Baron
Tyagi Kestenoff
Dr. Michael Stone
Graham Dodd
Dr. Vasant D. Lad
Elliot McLaughlin
Vaidya B. P. Nanal
Michael Laurenson
Dr.
Fred & Kathy Smith
Greg Heil (Krsna Das)
Loretta Levitz
Edwin & David Virta
Swami Vimalananda

INTRODUCCIÓN

La naturaleza y sus caminos son realmente inescrutables para los mortales. Por mucho que emprendas el viaje de tu vida resuelto a ir hacia el oeste, si ella dispone que vayas hacia el este, tu camino no dejará de dar vueltas hasta que quedes orientado al este. Cuando dejé los Estados Unidos allá por los idus de marzo de 1973, nunca sospeché que acabaría viviendo en la India. Estaba matriculado en la University of Oklahoma Medical School, y sólo pensaba en una corta estancia en África antes de reincorporarme a las clases en septiembre.

Un mes más tarde, sin embargo, yacía por tierra en Abidján, Costa de Marfil, violentamente aquejado de disentería. Dos franceses se apiadaron de mí y me llevaron con ellos a su apartamento a pasar el fin de semana hasta que encontrase un médico. Ellos se dirigían a lo que describieron como una convención de hechiceros, una reunión de sanadores, magos y médiums en la sabana profunda. Su propio guía era un hechicero. Cuando llegó y me vio tendido inerte en la cama, completamente exhausto, insistió en tratarme. Yo estaba demasiado débil para ponerle peros.

Se trataba de un joven africano de unos treinta años, bien vestido y de un físico robusto. Fácilmente se le podría haber tomado por un empleado de banca y, de haber tenido yo la suficiente energía para pensar, habría pensado que se trataba del más insólito de los hechiceros. Pero yo estaba demasiado débil, de modo que no pensé nada cuando llenó un vaso con agua de la garrafa que tenía junto a la cabecera y se puso a mirar atentamente en su interior. Contemplé pasivamente cómo mascullaba alguna especie de conjuro sobre el vaso y me lo acercaba para que bebiese. Lo hice sin rechistar, tranquilizándome pensando que el agua clara, aunque no me beneficiase, tampoco podría hacerme daño. El hechicero y los

franceses se despidieron de mí, y caí en un profundo sueño.

Cuando me desperté esperaba sentir el imperativo de la enfermedad, pero descubrí con agradable sorpresa que mi vientre estaba tranquilo. Permaneció tranquilo todo aquel día y el siguiente, y habría seguido así de haber sabido entonces lo que ahora sé acerca del efecto de la dieta sobre la enfermedad. Pero aprendí bien la lección, me había curado temporalmente un chamán, con escasa contribución de fe por mi parte. Durante los días siguientes de convalecencia en aquel apartamento leí también mi primer libro de yoga. Así empezó el proceso que culminó con mi marcha a la India.

El paso siguiente se produjo en Kenia, donde participaba, con un equipo del Museo Nacional de Kenia, en una expedición etnológica al país de la tribu pokot. Me invitaron a unirme ritualmente a la tribu, y así lo hice. Me entrevisté con hombres y mujeres que ejercían la medicina tribal, y hablé con médicos europeos que atestiguaron la utilidad de los remedios tradicionales de la tribu. Decidí estudiar más a fondo la medicina pokot y me prometí volver a Kenia después de una visita al Nepal.

En Nepal, sin embargo, el médico del Peace Corps me introdujo en el significado del término *ayurveda*, y la iniciación tibetana kalachakra, que seguí más tarde en la India, me mostró los beneficios prácticos del yoga. A pesar de los recelos que me produjeron mis primeras impresiones de la India, supe que tenía que quedarme allí para estudiar las antiguas artes curativas, tanto físicas como mentales y espirituales.

El arte de la medicina

Una de las primeras cosas que aprendí fue que la medicina es un arte. Hasta entonces había sostenido la interpretación mecanicista de la vida en boga, aquélla en la que el ser humano es esencialmente una máquina pensante, y la enfermedad y la salud problemas de ingeniería. El *ayurveda* me enseñó que, como en tantas otras artes, la terapia sólo se convierte en curación cuando interviene un sanador. Los artesanos pintan cuadros, moldean vasijas o componen conciertos, pero sus productos carecen de vida a

menos que, como artistas, sean capaces de insuflarla en sus creaciones. Ahora sé que la buena medicina es hija del matrimonio entre el arte y la ciencia.

La cocina es una ciencia, pero no se puede comparar un *souflé* cocinado científicamente con otro preparado por un *chef* experto. El *chef* puede no saber nada acerca de la termodinámica de la preparación de alimentos, pero sabe cómo lograr que su comida sea exquisita al paladar humano. Un *chef* experimentado es un artista de la cocina. Un médico ayurvédico debe ser a la vez un buen cocinero y un doctor, porque la buena medicina se prepara como la buena comida. La cocina es una de las facetas del arte del *ayurveda*, y la terapia ayurvédica sólo tiene éxito cuando el médico tiene hacia ella la misma disposición que un experto cocinero hacia un pastel de manzana. La armonía con la naturaleza proporciona esa disposición, permitiendo que el doctor se aproxime al ideal del médico como sanador intuitivo. El *ayurveda* no es acientífico; ha progresado más allá de la ciencia.

Desde el principio de los tiempos, ningún médico ha curado nunca a un paciente. Ninguno lo hará jamás, puesto que sólo la naturaleza tiene la capacidad de curar. La función de los médicos no es hacer maravillas ni realizar milagros. El verdadero médico es un maestro que ayuda a sus pacientes a descubrir poco a poco sus problemas a todos los niveles. Los médicos están para emplear su conocimiento de las enfermedades pasadas y las condiciones presentes del paciente en intuir las posibilidades futuras de curación y establecer una estrategia curativa para el individuo. Los verdaderos médicos dejan los milagros a la naturaleza, ofreciéndose ellos mismos como conductos a través de los cuales la naturaleza pueda hacer funcionar su magia. Todos los médicos tienen la obligación inmutable de emplear la máxima energía en curar en todo momento a cualquier paciente, incluso durante los procedimientos de diagnósticos.

Más que un sistema médico, el *ayurveda* es una forma de vida, una forma de cooperar con la naturaleza y vivir en armonía con ella. En *ayurveda*, salud significa armonía, y realmente no hay límite para el grado de armonía que uno puede alcanzar si se dedica a ello. Esta manera de vivir destaca la prevención frente a la curación, sin descuidar por ello esta última. Algunos se quejan de

que el *ayurveda* actúa lentamente, pero a menudo la lentitud forma parte del remedio, especialmente hoy en día, en que muchos de nosotros padecemos de la enfermedad de la prisa. El *ayurveda* equilibra y rejuvenece el organismo, reduciendo su susceptibilidad y fortaleciendo su inmunidad para impedir el desarrollo de nuevas enfermedades.

En realidad los humanos no hemos cambiado mucho a lo largo de nuestra historia conocida. Nuestra tecnología es, sin duda, más avanzada pero nuestros cuerpos y mentes son casi idénticos a los de nuestros antepasados, que padecieron las mismas enfermedades y dieron muestras de las mismas admirables y despreciables cualidades que nosotros. La sucesión ininterrumpida de experiencia del *ayurveda* tiene mucho que contarnos hoy. Sus terapias, así como sus métodos para determinar la terapia adecuada para cada estado, han sido comprobados por miles y miles de médicos en millones y millones de pacientes. Sus teorías han resistido la prueba del tiempo.

En la Antigüedad, cuando el *ayurveda* se estaba desarrollando, los humanos eran mucho menos capaces que ahora de dominar su entorno exterior. No tenían más remedio que confiar en la naturaleza. A falta de instrumentos complicados cultivaron sus capacidades intuitivas, y al vivir en estrecha relación con la naturaleza les resultó fácil determinar los efectos medicinales de las plantas, los animales y los minerales. Experimentaron en sí mismos y transmitieron sus observaciones a sus hijos. La recopilación de este conocimiento médico fue codificada hace mucho tiempo, formando el *ayurveda*.

Los antiguos se valieron de la mente humana para sus sistemas informáticos. Desarrollaron de tal modo sus capacidades de memorización que cada médico se convirtió en un almacén de copiosos datos médicos, y emplearon su bien aprovechada y refinada capacidad intuitiva para dirigir la terapia. Convirtieron el *ayurveda* en un arte curativo y determinaron que el objetivo propio de un sistema médico fuese nada menos que la consecución de la inmortalidad.

Salud, individualidad e inmortalidad

Todos los humanos hemos soñado alguna vez con volvernos inmortales. Pese a saber que todo aquello que se crea finalmente se destruye, cada uno de nosotros abriga en secreto la esperanza de que la muerte haga una excepción en nuestro caso. Los antiguos *rishis* de la India estudiaron la cuestión y hablaron de ello en sus himnos, recogidos en las más antiguas compilaciones de la raza humana, los *Vedas*, fundamento de la cultura india. Los *Vedas* ponen de relieve que la perfección física, mental y espiritual son igualmente esenciales para la inmortalidad. Una famosa oración védica dice:

Llévame de la oscuridad a la luz.
Llévame de la mentira a la verdad.
Llévame de la mortalidad a la inmortalidad.

Puesto que todo individuo encarnado consta de un cuerpo, una mente y un espíritu, los antiguos *rishis* de la India que desarrollaron la ciencia de la vida organizaron su sabiduría en tres cuerpos de conocimiento: el *ayurveda*, que se ocupa sobre todo del cuerpo físico; el yoga, que trata principalmente del espíritu, y el tantra, que se ocupa sobre todo de la mente. La filosofía de los tres es idéntica, pero sus manifestaciones difieren a causa de sus distintos objetos. El *ayurveda* está más relacionado con la base física de la vida, concentrándose en su armonía para inducir la armonía de la mente y el espíritu. El yoga regula el cuerpo y la mente para permitirles armonizar con el espíritu, y el tantra trata de utilizar la mente para equilibrar las demandas del cuerpo y el espíritu.

El yoga y el tantra son vías para librarse de la dependencia del mundo. La verdadera libertad es la capacidad para ser totalmente adaptable. El yoga descansa en la restricción progresiva de los estímulos procedentes del exterior; el tantra descansa en la transmutación de todos los estímulos del exterior de modo que uno ya no dependa de ellas, sino que pueda tomarlos o dejarlos a voluntad. El yoga y el tantra contribuyen a hacer independiente al individuo.

Los *rishis* diseñaron el *ayurveda* especialmente para aquellos individuos que quieren disfrutar del mundo con salud. Sus rutinas diarias y estacionales, su orientación dietética, sus terapias y su

doctrina de los antídotos contra los efectos secundarios de las adicciones pueden conservarnos sanos, fuertes y dichosos hasta bien entrada la senectud, siempre que seamos capaces de dominarnos lo suficiente para seguir estrictamente sus preceptos. Conviene decidir conscientemente cuántos caprichos vamos a consentirnos, ya que de ello dependerá cuán sanos estemos; quien algo quiere, algo le cuesta.

Tradicionalmente, el yoga anima a la gente a mantener el mundo a distancia, viviendo ascéticamente para limitar la intromisión de alteraciones externas en el ámbito interior. Esta propuesta funciona bien, pero es demasiado severa para la mayoría de la gente moderna. Al amparo de la espiritualidad, el tantra parece prestar una indulgencia ilimitada pero en realidad es un sistema sumamente riguroso que sólo se puede emprender con éxito tras una purificación ayurvédica y unas prácticas yóguicas intensas. No se deben seguir prácticas yóguicas ni tántricas sin disponer al menos de unos rudimentos básicos de conocimiento ayurvédico.

El equilibrio individual o armonía tiene una dimensión vertical que es la interacción dinámica del cuerpo, la mente y el espíritu del individuo; su dimensión horizontal es el equilibrio entre el individuo y su entorno. Para estar realmente sano, el cuerpo físico ha de estar en equilibrio con la naturaleza, la mente en armonía con la mente colectiva de la sociedad o el grupo en que se vive, y el alma debe mantener una relación satisfactoria con el Alma Universal. Los *rishis* utilizaron la vida como libro de texto; los médicos deben hacer lo mismo, aprendiendo por sí mismos cuándo y cómo conviene ocuparse del cuerpo, la mente o el espíritu del paciente.

Es más fácil armonizar el complejo cuerpo-mente-espíritu empezando por el cuerpo, que es relativamente estable. El equilibrio de la mente y el espíritu, que son etéreos y por tanto intrínsecamente difíciles de estabilizar, resulta más fácil una vez que el cuerpo se ha puesto firme y sano. Esto es especialmente importante hoy en día, en que la mayoría de la gente está profundamente cautivada por el mundo material. Un médico debe tratar a un paciente al nivel de conciencia en que el paciente pueda responder, y ya que la mayoría de la gente está sumergida en la conciencia física, la medicina física será la primera en emplearse. El

momento de usar la medicina mental y espiritual llegará inevitablemente.

Cada ser humano es un individuo único, con su idiosincrasia y sus peculiaridades. Nuestra posesión más preciosa, nuestra vida, es nuestra y sólo nuestra, distinta de la de cualquier otro ser humano pasado, presente o futuro. Cada ser humano es una manifestación única de la Madre Naturaleza, la Energía Creadora del universo. Todos albergamos un fragmento del Alma Universal. El mensaje de los *Vedas* es que cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino hacia una vida de plenitud, pues sólo con lo mejor de nosotros mismos podemos restituir a la naturaleza la deuda que contraímos con ella cuando nos dio la vida. El universo nos necesita para añadir la pequeña contribución de cada uno al vasto tapiz que conocemos por civilización humana. Sólo si estamos sanos podemos contribuir plenamente a la vida y, a cambio, sólo la salud nos permite disfrutar de la vida con plenitud.

El término *avastha* significa «sano» en sánscrito. Se deriva de:

sva, «yo + *—stha—*, estabilizado» =
svastha, «estabilizado en el yo».

Aquí el «yo» es el ego; no el ego freudiano, sino la capacidad de identidad individual que distingue a un ser de cualquier otro ser. El ego es lo que me da identidad, lo que me hace saber que yo soy yo, y no tú, ni él, ni ella, ni nosotros, ni ellos. El aspecto de la personalidad que me recuerda permanentemente que yo soy yo se llama en sánscrito *ahamkara*, literalmente, «la formadora de yo». Ya que todos somos un cuerpo, una mente y un espíritu, tenemos cada uno un yo-cuerpo, una yo-mente y un yo-espíritu. Para estar «estabilizado en el yo» hay que estar estabilizado en cada uno de esos egos.

Los médicos actuales tienden a ignorar la individualidad. A veces confunden a la gente con «hígados» o «pulmones», descuidando al organismo que aloja ese hígado o esos pulmones. Algunos adoptan la terapia que mejor conocen como una panacea para cualquier enfermo, pasando por alto las variaciones que existen incluso entre pacientes con la misma enfermedad. Esta terapia poco sistemática no fomenta el equilibrio del organismo.

Como los médicos actuales no suelen lograr una proyección terapéutica sobre sus pacientes, éstos deben aprender a hacerlo por sí mismos. Todo el que quiera estar sano en el mundo actual tiene la responsabilidad personal de aprender cuanto pueda acerca de la salud.

Todos existimos en cuanto a individuos sobre el trasfondo de nuestro entorno exterior, la Madre Naturaleza. Ninguno de nosotros puede ser nunca totalmente individual, porque procedemos de la naturaleza, que condiciona nuestra individualidad. La mayoría de nosotros nos apegamos al mundo, tratando de complacernos ilimitadamente, confiando en que el mundo siga dándonos golosinas y la naturaleza capacidad digestiva suficiente para consumirlas. La mayoría de nosotros, a esa autocomplacencia la llama «libertad».

El placer es, por supuesto, uno de los objetivos de la vida, pero la capacidad de disfrutar se pierde cuando se exceden los propios límites. La limitación es inherente a la vida. Uno está limitado por docenas de obligaciones como la necesidad de respirar, comer, dormir y emplear palabras para comunicarse con los demás. La limitación más importante es la capacidad de nuestro organismo para resistir nuestros excesos.

O te limitas voluntariamente o te limitará la naturaleza. La enfermedad es el medio de que dispone la naturaleza para obligarnos a ir más despacio y descansar. Por eso la llamamos Madre Naturaleza: nos ama tanto que no soporta ver cómo nos arruinamos a nosotros mismos. Nos avisa una y otra vez de nuestros errores, y sólo recurre a medidas drásticas cuando nos negamos obstinadamente a escucharla. Éste es un caso típico de libertad contra responsabilidad: o limitas un poquito tu libertad día a día, o la naturaleza lo hará por ti durante días, semanas o a veces meses.

El disfrute es un objetivo legítimo de la vida, pero sólo es uno de los cuatro objetivos vitales. Ninguna vida se puede dar por colmada sin haber alcanzado cada uno de esos objetivos. Son:

dharma, el objetivo de cumplir con las obligaciones que nos asigna nuestra posición en la sociedad;
artha, el objetivo de acumular posesiones durante el cumplimiento de nuestras obligaciones;
kama, el objetivo de satisfacer los deseos legítimos con la ayuda

de las posesiones que uno ha acumulado; y
moksha, el objetivo de descubrir que hay algo más en la vida que obligaciones, posesiones y deseos.

Cada uno necesita un hueco estable en la sociedad que le permita atender a sus necesidades vitales, y el tiempo libre para llevar una vida de excesos o de ascetismo espiritual. Sea cual sea la meta de nuestra vida, necesitamos una mente sana en un cuerpo sano para alcanzarla. Uno debe estar sano si quiere divertirse continuamente.

Muchos occidentales estudiarán el *ayurveda* con la esperanza de descubrir milagros que les permitan seguir recorriendo sus caminos de autocomplacencia. Pueden lograr algún alivio temporal, pero el alivio permanente sólo se produce con cambios permanentes en el estilo de vida. Esa gente se engaña a sí misma como lo hace la que acude en tropel a los vendedores de milagros con la esperanza de un progreso espiritual rápido. El *ayurveda* es para quienes estén dispuestos a responsabilizarse de sí mismos.

Si el *ayurveda* fuese una religión, su diosa sería la Naturaleza, y la autocomplacencia el único pecado que ella castigaría. El *ayurveda* está concebido para permitirnos disfrutar de los placeres de la vida hasta el punto en que tal disfrute choca con nuestra salud. En realidad, la gratificación permanente es esclavitud, puesto que cuanto más consumimos, más cautivos nos volvemos de nuestro consumo. La complacencia ilimitada nos hace menos libres porque nos volvemos menos autosuficientes. Cada una de nuestras adicciones —a la cafeína, el azúcar, la sal, los deportes espectaculares, los concursos televisivos, el alcohol, las drogas, las casas de juego u otros excesos— es un nuevo clavo en el ataúd de nuestra libertad, una nueva restricción de nuestra individualidad. La mayoría de nosotros no sabe siquiera cómo complacerse adecuadamente, y enfermamos y morimos de los efectos secundarios de nuestros excesos. El verdadero placer sólo es posible cuando existe una buena salud.

He estado viajando a través de los Estados Unidos, hablando con la gente y tratando de averiguar qué puede hacer por ellos el *ayurveda*. Este libro es un producto de mis viajes. No se trata de una exposición de los principios clásicos del *ayurveda*; en realidad,

un médico ayurvédico conservador podría estar en desacuerdo conmigo en algunos puntos. Se trata de mi interpretación personal de determinadas teorías ayurvédicas. Estoy en deuda con mi maestro Vimalananda por tales observaciones, ya que fue él quien me enseñó a pensar así.

Darshana, el término sánscrito para «filosofía», significa literalmente «visión». La filosofía consiste, pues, en palabras que nos permiten ver las cosas de una determinada manera. El *ayurveda* es una filosofía que permite a los médicos ver a los pacientes del modo en que los ve la naturaleza. A los sabios que crearon el *ayurveda* les llamaron «videntes» por su capacidad para percibir claramente la realidad. Vieron cómo funcionaba el mundo y sus partes, y describieron sus observaciones con palabras que a los que vinieron después les permitieron ver y percibir del mismo modo. Cada vidente vio las cosas desde un punto de vista distinto; por eso no hay uno sino muchos sistemas ayurvédicos. Al hilo de esta tradición, cada médico ayurvédico tuvo su propio sistema, procedente de las experiencias de los grandes videntes y aumentado por su experiencia personal. Este libro es una exposición parcial de mi propia experiencia.

Empieza con una introducción a los principios fundamentales de la concepción ayurvédica del mundo y muestra de qué manera esos principios determinan los tipos constitucionales. Luego procede a examinar los efectos de la alimentación en la constitución, la propia naturaleza de la alimentación y los hábitos adecuados para lograr la salud y conservarla.

Después la atención se dirige hacia los temas que exploran las fuerzas que mantienen unidos el cuerpo, la mente y el espíritu, concentrándose en *ahamkara* y la naturaleza de la identidad individual. Dado que uno está sano, o *svastha*, cuando está estabilizado en el yo, es importante examinar cómo se produce y se conserva esa estabilización en el yo y cómo resulta afectada por la adicción. Se investigan las causas de la enfermedad, utilizando la obesidad y la artritis como muestras ilustrativas del enfoque ayurvédico para el tratamiento de enfermedades. Por último, se usan las cuestiones de la reproducción y el rejuvenecimiento a la luz de la *ahamkara* para introducir métodos más esotéricos de equilibrar el yo.

Muchos volúmenes sánscritos empiezan con el término *atha*, que significa «ahora», indicando que el conocimiento contenido en el libro está esperando dentro, listo para que lo experimente en cualquier momento quienquiera que lo abra. El conocimiento ayurvédico es eterno y universal, tan válido hoy en día como lo era hace cinco mil años, y lo seguirá siendo dentro de cinco mil años más. Pueden cambiar los detalles, pueden aparecer y desaparecer remedios, pero la esencia del conocimiento permanece inalterada. He estudiado, tanto en traducciones como en su original sánscrito, a los antiguos autores ayurvédicos como Charaka, Sushruta y Vagbhata. Tomando muy a pecho sus enseñanzas, he tratado de aplicar la esencia de su antigua sabiduría a las características específicas de nuestros problemas modernos. El *ayurveda* es bastante complejo; yo me he tomado la libertad de extraer de él algunas enseñanzas, considerando que nos pueden servir de primeras herramientas a aquéllos de nosotros que queramos mejorarnos.

Uno de los grandes problemas modernos es el desarraigo, una enfermedad promovida por la gran movilidad de la gente de hoy. Los estadounidenses nos enorgullecemos de la fluidez de nuestra cultura, que es amalgama de la del mundo. La nuestra es una sociedad en la que, teóricamente, cada uno puede valerse del talento y la ambición para adquirir fama y fortuna. Cada hombre es un rey, al menos para sí mismo; ése es nuestro lema. Nos deleitamos en nuestro desarraigo y nos gusta vivir libremente, sin ninguna clase de ataduras ni limitaciones del pasado. La mayor parte de nuestros antepasados vino de otros países a olvidar su propio pasado. Olvidar el pasado se convirtió en un rito iniciático estadounidense. Al magnificar de ese modo nuestra individualidad, llegamos a equiparar progreso con olvido, y ahora el progreso, tal como lo compendia la ciencia, se ha convertido en nuestro ídolo. La mayoría de nosotros seguimos nuestro camino como esclavos del progreso.

La devoción al progreso suele hacer que confundamos individualidad con soberanía. Un fuerte sentido de identidad individual es importante para la salud de cualquier ser humano, pero en las sociedades antiguas cuyos miembros compartían una cultura, el individuo no era el único responsable de la definición de

su identidad. Un japonés, por ejemplo, se sabe heredero de la antigua cultura del Japón. Gran parte de su personalidad se desarrolla a partir de la adopción o el rechazo de los dogmas de esa cultura, como reverenciar a los padres, los mayores y el emperador.

Las instituciones culturales estadounidenses no están tan profundamente arraigadas en nosotros y, por lo general, estamos mucho menos dispuestos a respetar el pasado que otros pueblos. Como nuestra experiencia histórica como suelo donde plantar la semilla de nuestra personalidad es menor, debemos confiar más en nuestra propia experiencia individual. Cada uno de nosotros establece una ética y una moral individuales. Es el colmo del egotismo. Por desgracia, la mayoría de nosotros invierte mucho en nuestra personalidad, pues no tenemos nada mejor en que invertir con confianza. Tenemos un principio colectivo de «sálvese quien pueda» (que cada cual mire por sí mismo) que considera enemigo todo lo que hay fuera del individuo, incluida la naturaleza.

La falta de memoria es un trastorno devastador. Los humanos modernos hemos olvidado nuestras raíces, hemos olvidado a nuestros dioses, y ahora andamos ocupados tratando de olvidar nuestras morales. Cuanto más olvidamos, más libres y menos limitados nos sentimos, ignorantes de que cada pérdida adicional de memoria nos aleja un poco más de nuestra verdadera identidad. Nos construimos falsas personalidades a partir del mosaico de adicciones a nuestros excesos sensoriales, definiendo la libertad como satisfacción ilimitada, olvidando que toda individualidad es condicional. Cortada la comunicación con nuestra madre interior, quedamos separados de nuestra fuente de compasión y olvidamos cómo empatizar con las demás criaturas vivientes.

Ésa es la razón por la que muchos no dudamos en eliminar todo aquello que no forma parte de nosotros o no nos da un beneficio demostrable. Por eso nuestra sociedad es violenta. Nuestra literatura, nuestro arte, nuestra música, incluso nuestra agricultura, son violentos, y también es violenta nuestra medicina. Matamos con antibióticos y antisépticos, y si el exterminio resulta ineficaz empleamos la cirugía para expulsar de nuestra presencia al órgano ofensor. Destruimos el cuerpo con el pretexto de curarlo.

Sin embargo, «estabilizarse en el yo» no significa aislarse de la fuente, el Ser que nos ha creado. Invertir demasiado en uno mismo

es tan pernicioso como lo contrario. La destrucción debe ser el último recurso; el primero debe ser la crianza, ese sentimiento maternal de nutrición, educación y apoyo, dirigido hacia uno mismo y hacia todos los seres. La naturaleza es siempre magnánima, y será tan generosa con nosotros como nosotros lo seamos con nosotros mismos y con los demás seres. La salud no se puede comprar, mendigar, tomar prestada ni robar; es un regalo que nos hace la naturaleza.

El *ayurveda* es el producto de una civilización profundamente enraizada en la Madre Naturaleza. Los videntes sabían que la naturaleza en su totalidad forma parte del individuo, en la medida en que todos procedemos de, existimos en y volvemos a ella. La individualidad es, por consiguiente, un estado puramente transitorio que sólo puede prosperar con la ayuda, no la enemistad, de la naturaleza, el estado permanente.

Carl Jung expresó esta opinión tras una visita a la India en 1938:

> «Es muy posible que la India sea el mundo real, y que el hombre blanco viva en un manicomio de abstracciones… En la India la vida no ha sido aún recluida en la cápsula de la cabeza. Sigue viva la totalidad del cuerpo. No es extraño que al europeo le parezca estar en un sueño; la vida total de la India es algo en lo que él se limita a soñar. Cuando se anda con los pies descalzos, ¿cómo se puede olvidar la tierra?».

Este libro tiene el propósito de invitar a los occidentales a andar de nuevo por la vida «con los pies descalzos», a entrar de nuevo en contacto con la naturaleza. A pesar de su antigüedad de siglos, el concepto de constitución individual es un concepto nuevo para la mente occidental, una nueva forma de que cada uno entienda su «relación» con la naturaleza. El *ayurveda* va dirigido sobre todo a aquellos que, con la propia armonización, procuran actuar como fuerzas equilibradoras del universo.

Nuestra presuntuosa y arrogante pasión por la autocomplacencia ha envenenado el mundo. Si queremos seguir viviendo en este planeta, debemos revertir el daño causado tanto a nosotros mismos como a nuestro entorno para calmar así a la naturaleza y recuperar la salud. El propósito de la ciencia de la vida, como decía a menudo Vimalananda, es hacer de cada hogar un hogar feliz, un hogar en el

verdadero sentido de la palabra: un paraíso. Todos debemos tener un verdadero hogar, un paraíso al que acudir siempre, dentro y fuera de nosotros. Todos tenemos una madre en la naturaleza, y sólo ella puede darnos cobijo.

1. *DOSHAS* Y SABORES

Cada uno de nosotros conserva su diferenciación con respecto a otros seres vivos por tanto tiempo como la naturaleza le permite seguir con vida. La naturaleza nos deja que consideremos nuestro el espacio limitado por la piel y el aparato digestivo. Todo lo que hay fuera de la piel forma parte del entorno. Tú formas parte de mi entorno y yo formo parte del tuyo. La naturaleza es la suma de todos los individuos y sus entornos.

Dentro del aparato digestivo tenemos material que en un principio formaba parte del entorno. Una vez, tuvo su propia existencia independiente, su propia individualidad; ahora está sometido a la prueba del metabolismo, tratando de pasar el examen de la digestión para entrar a formar parte de nosotros. Si el aparato gastrointestinal llegase a romperse, una parte de ese material se vertería en la cavidad corporal y, a consecuencia de la capacidad del cuerpo para reconocerlo como extraño, se produciría una tremenda reacción que, si se dejase prosperar, nos llevaría muy rápidamente a la muerte.

Si la piel exterior dejase de cumplir su cometido, como ocurre después de las quemaduras graves, entrarían en el sistema merodeadores extraños, lo que también puede llevarnos a la muerte. Debemos la continuidad de la existencia diaria a la admirable fortaleza de nuestras dos murallas, la piel exterior del cuerpo y la piel interior del tracto digestivo.

Las enfermedades son seres con intenciones parasitarias. Algunas tienen cuerpos colectivos, como las lombrices, las bacterias y los virus, y muestran signos de conciencia colectiva parecida a la de los insectos sociales como las hormigas y las termitas. Otras enfermedades no tienen cuerpo propio y «toman posesión» de un organismo para poner de manifiesto las convulsiones de la existencia individual. Otras entidades, como el cáncer, incluso se

crean dentro del cuerpo. Sea cual sea el intruso, la curación se produce cuando se expulsa del organismo el cuerpo extraño y la personalidad innata del huésped recobra la normalidad.

Los agentes extraños son mal recibidos en un cuerpo sano. Un sistema desequilibrado fomenta la digestión incorrecta de la comida, lo que produce toxinas físicas y mentales llamadas en sánscrito *ama*. *Ama* sirve de alimento a los parásitos y los incita a prosperar en el organismo. La indigestión aparece por pautas inadecuadas de alimentación y vida, exceso deliberado y obstinado de prácticas malsanas llamadas colectivamente *prajnaparadha*, o «atentados contra el sentido común». La indigestión impide que los nutrientes lleguen a los tejidos, debilitando las defensas inmunológicas del huésped.

El aura es la primera línea defensiva contra los entes parasitarios. La segunda línea defensiva está formada por la piel y el intestino. Una tercera línea defensiva, el sistema inmunológico, aguarda para interceptar y destruir cualquier parásito que de algún modo logre atravesar las dos primeras defensas. El sistema inmunológico, que está comunicado tanto con la piel como con el intestino, es un órgano sensorial, un «sexto sentido» para los intrusos. Consiste en una intrincada red de células T, células B, anticuerpos y linfocitos, un sistema de una complejidad fascinante controlado en su totalidad por un único jefe: *ahamkara*.

Ahamkara se identifica continuamente con cada una de los trillones de células corporales. Mi *ahamkara* recuerda constantemente a cada una de mis células su identidad como subunidad de la gran y gloriosa entidad denominada Yo. La *ahamkara* asegura que sólo aquellas células que juren lealtad a su dirección suprema serán autorizadas a seguir con vida en el cuerpo. Cualquier extraño es descubierto y exterminado implacablemente, y los rebeldes —mutantes o células cancerosas— despiadadamente ejecutados como advertencia para otras células que pudieran atreverse a desafiar la norma.

Podemos seguir vivos, a salvo en nuestro castillo, mientras la *ahamkara* siga gobernando la guarnición. Si ésta resultase dañada, los entes extraños podrían descubrir un punto débil en las defensas y fulminarnos. Cuando ella, como guardiana que obliga a nuestras células a trabajar sin descanso para nosotros, renuncia a su función,

todos los inquilinos quedan libres para obrar a su antojo, y entonces morimos. Ella es espesa, amante, amiga, guía, consejera y sirvienta. Lo es todo para nosotros. Por encima de todo, es nuestra madre.

Ahamkara es femenina porque es una parte de la Divina Madre, la diosa Naturaleza. Cuando te guía y te aconseja, lo hace teniendo en cuenta tu propio interés. Como sirvienta, trabaja sin descanso para mantenerte vivo o viva.

El más importante de todos esos aspectos es su relación con nosotros como madre. El principio «yo soy» aglutina en sí mismo todos los bloques de que estamos compuestos: los cinco grandes elementos que dan origen al cuerpo, los órganos sensoriales y la mente. La «formadora de yo» es la causa de nuestro nacimiento, por eso es nuestra madre. Los antiguos *rishis* lo sabían bien, y veneraron como madres a sus propias *ahamkaras* para establecer con ellas relaciones de amor. La India es una tierra madre porque los *rishis*, en su sabiduría trascendente, reconocieron la importancia creadora de la madre naturaleza. Hasta el mismo Adi Shankaracharya, el fundador de diez sectas de monjes renunciantes que rehuyó toda interacción humana normal, mandó venerar a la diosa en todos sus monasterios.

Las enfermedades aparecen cuando la *ahamkara* está afligida y la inmunidad se debilita. El término sánscrito para inmunidad es *uyadhikshamatva*, que se traduce literalmente como «perdón de enfermedad». Uno conserva la salud en la medida en que esté dispuesto a olvidar sus tensiones, no dejarse impresionar por la adversidad y adaptarse a nuevas situaciones. La resistencia al cambio siempre obstaculiza el funcionamiento de la inmunidad. Un viejo proverbio sánscrito nos dice: «*kshama cha janani*»: la esencia del amor maternal es el perdón. Dañar a la madre *ahamkara* debilita nuestra indulgencia innata y nos predispone a la enfermedad.

El tratamiento de la *ahamkara* es la medicina fundamental. Los sabios de la India saben desde hace mucho tiempo que la buena salud espiritual es requisito previo para la buena salud física y mental. La salud espiritual es un equilibrio dinámico entre una personalidad fuertemente integrada y la personalidad cósmica de la naturaleza, un equilibrio que sólo es posible en la medida en que

cada ser recuerde su deuda con la madre naturaleza.

Sólo los seres inmortales pueden estar completamente sanos, porque sólo sus *ahamkaras* son lo bastante fuertes para impedir la invasión de cualquier ser extraño. Los antiguos *rishis* de la India llevaron a cabo largas penitencias para despertar y controlar totalmente sus *ahamkaras*, y de resultas de ello se volvieron inmortales. Su voluntad de comunicar sus experiencias a los demás les llevó a establecer el sistema de «percepción» filosófica que usan los estudiosos del *ayurveda* para contemplar la vida encarnada.

Cuando los sabios *rishis* examinaron su propia experiencia e intercambiaron sus intuiciones, comprendieron que la conciencia, la voluntad y la identidad humanas debían de ser fragmentos de las propias conciencia, voluntad e identidad de la naturaleza. La sutileza de sus facultades perceptivas les permitió ponerse en contacto con la naturaleza y comunicarse directamente con ella. Una de las primeras cosas que aprendieron estaba relacionada con la estructura y el origen del universo.

La naturaleza les dijo que primero hay
Pura Existencia
que desea manifestarse,
y se divide en
conciencia y voluntad,
que más tarde se acoplan. El fruto es
el intelecto,
que es la capacidad de discernimiento.
El intelecto se transforma gradualmente en *ahamkara*

que es la «formadora de yo». El universo se llena de un sinnúmero de pequeños haces de inteligencia con individualidad, en busca todos ellos de maneras de expresarse. Según sus preferencias innatas, esos haces de *ahamkara* se manifiestan como:

ondas de energía cinética, *rajas*,
partículas materiales de energía potencial, *tamas*
y conciencia subjetiva, *sattva*.

Rajas es actividad, *tamas* inercia y *sattva* el equilibrio entre

ambas; sólo la conciencia puede compensar la energía cinética con la energía potencial. La *ahamkara* de la naturaleza es lo bastante amplia para equilibrar las energías de todo el cosmos. La conciencia individual de los humanos es suficiente para equilibrar sus propias energías individuales.

Un haz individual de «espíritu», que desea expresarse, utiliza la conciencia subjetiva, o *sattva*, para manifestar órganos sensoriales y una mente. Luego el espíritu y la mente se proyectan en un cuerpo físico, creado a partir de los cinco grandes elementos que proceden de *tamas*. Los órganos sensoriales utilizan *rajas* para proyectarse desde el cuerpo hacia el mundo exterior a fin de percibir los objetos. El cuerpo es el vehículo de la mente, su instrumento de gratificación sensorial. La mente se retira cada noche a su abrigo corporal durante el sueño, cuando está cansada de vagar por el exterior. El espíritu no abandona ni un instante ese refugio, dando vida al cuerpo y conciencia a la mente.

Los cinco grandes elementos

Igual que nuestros cuerpos se componen de trillones de células independientes, cada uno de nosotros es una pequeña célula del organismo universal. Como las células, cada ser humano tiene una existencia individual, pero ninguno es lo bastante «libre» para vivir una independencia completa. En realidad, todo lo que existe en el universo exterior tiene su réplica en el propio universo interior individual de cada ser vivo. Todas las fuerzas cósmicas, en forma modificada, están representadas. El flujo de entrada de nutrientes y salida de desechos de las células corporales caracteriza también los flujos continuos de entrada de nutrientes y salida de desechos de las plantas, los animales y los seres humanos.

Por tanto no hay ninguna diferencia intrínseca entre, pongamos, cocer la comida en un puchero al horno o cocerla en la olla de nuestro estómago al calor de nuestro «fuego» digestivo interno. En ambos casos se emplea calor en preparar la comida para facilitar su asimilación. En el horno externo se usan las llamas, y el ácido y las enzimas en el interno, pero el principio de la cocción es idéntico en ambos.

Los *rishis* utilizaron la teoría de los cinco grandes elementos, más propiamente llamados «los cinco grandes estados de la existencia material», para explicar de qué modo las fuerzas interiores y exteriores están unidas entre sí. Los cinco grandes elementos son:

Tierra, el estado sólido de la materia, cuyo atributo característico es la estabilidad, fijeza o rigidez. La tierra es sustancia estable.

Agua, el estado líquido de la materia, cuyo atributo característico es el flujo. El agua es sustancia que carece de estabilidad.

Fuego, el poder capaz de transformar una sustancia de sólida en líquida y en gas, y viceversa, aumentando o reduciendo la disposición relativa de la materia. El atributo característico del fuego es la transformación. El fuego es forma sin sustancia.

Aire, el estado gaseoso de la materia, cuyo atributo característico es la movilidad o dinamismo. El aire es existencia sin forma.

Éter, el espacio en que todo se manifiesta y al que todo regresa; el espacio en que ocurren las cosas. El éter no tiene existencia física; sólo existe en forma de distancias que separan la materia.

Las tres doshas

Los cinco elementos se condensan en las tres *doshas: vata, pitta* y *kafa*, que son en realidad aire, fuego y agua respectivamente. *Vata* es el principio de energía cinética del cuerpo. Está relacionada sobre todo con el sistema nervioso y regula todo el movimiento del cuerpo. *Kafa* es el principio de energía potencial, que regula la estabilidad y lubricación del cuerpo. Los tejidos y desechos corporales que *vata* mueve de un lado a otro son competencia de *kafa. Pitta* regula el equilibrio en el cuerpo de las energías cinética y potencial. Todos los procesos de *pitta* suponen digestión o «cocción», aun cuando se trate de cocer pensamientos para elaborar

teorías. Los sistemas enzimático y endocrino son los principales campos de actividad de *pitta*.

A nivel celular, *vata* introduce los nutrientes en las células y saca de ellas los productos de desecho, *pitta* digiere los nutrientes para suministrar energía al funcionamiento de las células, y *kafa* es la que regula la estructura celular. En el aparato digestivo, *vata* mastica y traga la comida, *pitta* la digiere, *vata* asimila los nutrientes y expulsa los desechos, y *kafa* regula las secreciones que lubrifican y protegen los órganos digestivos. En la mente, *vata* recupera datos previos a la memoria para compararlos con los nuevos. *Pitta* procesa los nuevos datos y saca conclusiones, que luego *vata* almacena como nuevos registros. *Kafa* proporciona la estabilidad necesaria para que la mente capte un solo pensamiento a la vez.

Las tres son fuerzas, no sustancias. *Kafa* no es mucosidad; es la fuerza que, cuando se proyecta en el cuerpo, provoca la aparición de mucosidad. *Pitta* no es bilis; es la fuerza que hace que se produzca la bilis. *Vata* no es gas, pero un incremento de *vata* provoca un incremento de gas. *Vata, pitta* y *kafa* reciben el nombre de *doshas* porque el término «*doshas*» significa «cosas que pueden estropearse». Cuando *vata, pitta* y *kafa* están desequilibradas entre sí, el sistema pierde inevitablemente su propio equilibrio.

Kafa, la *dosha* acuosa, está asociada en realidad tanto al elemento agua como al elemento tierra, que no tienen ninguna afinidad real entre sí. Por ejemplo, cuando se vierte arena en agua, aquélla baja hasta el fondo de la vasija y se queda allí. Por mucho que nos empeñemos, la arena sólo seguirá suspendida en el agua mientras sigamos removiendo. Aunque algunas sustancias sólidas se disuelven en agua, como la sal común, la mayoría no lo hace. *Kafa* es la fuerza que nos ha dado la naturaleza para mantener la tierra del cuerpo (sus sólidos) suspendida en su agua (sus líquidos) en la adecuada proporción.

Dondequiera que el cuerpo se vuelva demasiado sólido aparece siempre un problema. Por ejemplo, los cálculos biliares y renales. Se trata de concreciones de tierra en las que el agua se ha secado demasiado para permitir que se mantenga el flujo libre. Del mismo modo, cuando en el sistema hay demasiada agua y escasez de tierra,

se producen trastornos como el edema. *Kafa* obliga al agua y a la tierra, que de otro modo rehusarían actuar conjuntamente, a combinarse adecuadamente y permanecer en equilibrio.

Pitta, el elemento ígneo, está asociado tanto al fuego como al agua. Mientras que al agua y la tierra les gustaría poder ignorarse mutuamente y son recíprocamente inertes cuando se mezclan, el fuego y el agua son siempre antagónicos. Cada vez que se mezclan fuego y agua, uno de los dos acaba predominando sobre el otro. Si hay más fuego que agua, el fuego consume o evapora el agua; si hay más agua que fuego, el agua, aun hirviendo, apaga el fuego. La función de *pitta* es hacer que semejantes contrarios cooperen entre sí.

Todos los «fuegos» del cuerpo están contenidos en agua. El ácido del estómago, por ejemplo, es un ácido extremadamente potente, con un pH de 2. Quema todo lo que toca, exactamente igual que un fuego vivo o un rayo. El ácido es fuego contenido en agua. Cuando el fuego predomina en la mezcla, el ácido quema a través de los medios que, como contenedor natural, le proporciona el agua. Cuando el agua predomina, apaga el fuego, provocando indigestión. Sólo la mediación prestada por una *pitta* saludable puede mantener intacta la agitada alianza entre el fuego y el agua.

Vata se compone de aire y éter. El aire, como el viento en el universo exterior, sólo se mueve libremente en el cuerpo cuando su paso está exento de obstáculos. Uno, en su casa, está a salvo de los fuertes vientos, a menos que lleguen a ser tan fuertes que derriben las paredes. Del mismo modo, la insuficiencia de espacio vacío (éter) impide el correcto movimiento del aire, a menos que la fuerza del aire se acumule hasta el extremo de abrirse paso por sí misma.

El éter es completamente inerte; el aire totalmente móvil. El aire trata siempre de expandirse sin ninguna limitación. Si esa tendencia se acentúa demasiado, se destruyen todas las estructuras que la limitan. Demasiado espacio vacío y escasa capacidad de movimiento pueden llevar además a la estasis, con repercusiones adversas para la salud. El enfisema es un ejemplo de tal estado; otro es el tipo de estreñimiento que aparece después de un abuso de enemas o lavativas. Sólo una *vata* saludable puede mantener el aire y el éter equilibrados entre sí. La función de *vata* es asegurar que haya el éter suficiente para que el aire se mueva en él.

Las tres *doshas* tienen cualidades, o atributos, que caracterizan sus efectos en el organismo. Son las siguientes:

Vata posee todas las cualidades que normalmente se asocian al aire. Seca, igual que una brisa, aun suave y húmeda, acaba secando la ropa colgada en una cuerda. Enfría, como incluso un viento cálido enfría el cuerpo al evaporar el sudor de la piel. Provoca asperezas, igual que el viento del desierto erosiona las formas del relieve. Es errática o irregular; normalmente se presenta a ráfagas, no como una corriente uniforme. El viento no es áspero en sí mismo, ni necesita ser seco o frío para producir sequedad o enfriar. Sus cualidades innatas prevalecen sobre las cualidades circunstanciales que encuentra en el entorno.

También *pitta* debe sus efectos a sus propias cualidades innatas. No es oleosa, o untuosa, porque el fuego sea oleoso, sino porque los aceites y las grasas arden vivamente con el fuego. Como el fuego, es caliente, intensa y ligera, y su fluidez y liquidez se derivan del hecho de que es fuego contenido en agua. Ya que es fluida y capaz de tragarse y devorar la comida, puede digerir y transformar.

Kafa tiene las mismas cualidades que la mucosidad. Es viscosa, lo que la hace lenta de movimiento. Es también fría, pesada, torpe, espesa, suave, pegajosa y perezosa, cualidades todas ellas que asociamos al lodo, una sustancia hecha de tierra suspendida en agua. El yogur es un ejemplo característico de alimento de tipo kafa, pues posee todos esos atributos.

Conviene señalar que:

Tanto *pitta* como *kafa* son oleosas y *vata* es seca, luego la

sequedad es característica de *vata*. La sequedad sólo aparece en el cuerpo o la mente cuando existe un trastorno de *vata*.

La sequedad es un efecto secundario del movimiento, que es la función fisiológica de *vata*. La desigualdad de la sequedad excesiva introduce la irregularidad en el cuerpo y la mente.

Tanto *vata* como *kafa* son frías y *pitta* caliente, luego el calor es característico de *pitta*. El calor sólo aparece en el cuerpo o la mente cuando existe un trastorno de *pitta*.

El calor es un efecto secundario de la transformación, que es la función fisiológica de *pitta*. La intensidad del calor excesivo introduce la irritabilidad en el cuerpo y la mente.

Tanto *vata* como *pitta* son ligeras y *kafa* pesada, luego la pesadez es característica de *kafa*. La pesadez sólo aparece en el cuerpo o la mente cuando existe un trastorno de *kafa*.

La pesadez es un efecto secundario de la estabilidad, que es la función fisiológica de *kafa*. La viscosidad de la pesadez excesiva introduce la lentitud en el cuerpo y la mente.

Debido a que *vata, pitta* y *kafa* poseen cada una sus propias cualidades intrínsecas, tienen afinidades distintivas con determinados órganos del cuerpo. Todas están presentes en cada una de las células, ya que son esenciales para la vida, pero tienden a congregarse en determinadas zonas:

vata	***pitta***	***kafa***
cerebro	piel	cerebro
corazón	ojos	articulaciones
colon	hígado	boca
huesos	cerebro	linfa
pulmones	sangre	estómago
vejiga	bazo	cavidad pleural
médula ósea	glándulas endocrinas	cavidad pericardiana
sistema nervioso	intestino delgado	

Vata y *kafa* tienen cualidades casi completamente opuestas entre sí. *Kafa*, que representa todos los estados potenciales de la energía corporal, permite almacenar la energía. *Vata*, que representa todos los estados cinéticos de la energía corporal, hace que se libere la energía potencial almacenada. *Vata* fomenta el cambio, pero un exceso de cambio puede llevar a la sobreestimulación. *Kafa* fomenta la estasis, pero un exceso de estasis puede llevar a la inercia. *Pitta* es la encargada de equilibrar esas dos fuerzas diametralmente opuestas.

Vata y *kafa* se congregan una junto a otra por motivos prácticos. El corazón y los pulmones están en constante movimiento y por eso necesitan una lubrificación continua. *Vata* aporta el movimiento, *kafa* la lubrificación. Un exceso de movimiento consume el lubricante; un exceso de lubricante paraliza la actividad. El líquido sinovial proporciona lubrificación y protección a las articulaciones. El cerebro y la médula espinal, cuyo movimiento se limita a los impulsos nerviosos, nadan en líquido cefalorraquídeo. La mucosidad protege el revestimiento del intestino en toda su longitud, permitiendo que la comida pase libremente por él. Movimiento y estabilidad, y la fuerza que los equilibra: *vata, kafa* y *pitta*.

Vata, pitta y *kafa* son todas ellas esenciales para la vida, pero pueden causar mucho daño si se deja que pierdan su armonía relativa. Esta doble personalidad es consecuencia de que son *doshas*, cosas que a menudo caen en el error. No es culpa suya en realidad, dada la dificultad de las tareas que tienen que llevar a cabo. *Kafa* ha de superar la indiferencia recíproca del agua y la tierra, y hacer que trabajen juntas, *pitta* debe vencer la natural aversión que el agua y el fuego se tienen mutuamente, y *vata* se ve obligada a utilizar el éter inerte para tratar de controlar al caprichoso aire. En realidad es sorprendente que funcionen tan bien como lo hacen.

Al ser tan reactivas, el cuerpo no tiene los medios para almacenarlas en su interior por mucho tiempo, como tampoco los tiene una central nuclear para almacenar residuos radiactivos. Por lo tanto, se eliminan regularmente del cuerpo durante el desempeño de sus funciones. La fuerza de *kafa* se expulsa continuamente del

cuerpo con la mucosidad, *pitta* se excreta regularmente a través del ácido y la bilis, y *vata* es eliminada tanto en forma de gas como de energía muscular o nerviosa.

Los seis sabores

La eliminación regular de las *doshas* es importante porque los procesos metabólicos normales las producen constantemente. La cantidad de cada *dosha* que el cuerpo produce depende en primer lugar de los sabores que consume. Los sabores influyen en el equilibrio de las *doshas* en el cuerpo. Proceden, como las *doshas*, de los cinco grandes elementos. Debemos poner de relieve el profundo efecto que tienen en cada una de las partes del organismo, no sólo en la lengua.

Dulce — compuesto principalmente de tierra y agua, el dulce incrementa *kafa*, reduce *pitta* y *vata* y es refrescante, pesado y untuoso. Nutre y tonifica el cuerpo y la mente, y alivia el hambre y la sed. Aumenta todos los tejidos.

Agrio — compuesto principalmente de tierra y fuego, el agrio incrementa *kafa* y *pitta*, reduce *vata* y es calorífico, pesado y untuoso. El agrio refresca el ser, fomenta la eliminación de residuos, reduce espasmos y temblores, y mejora el apetito y la digestión.

Salado — compuesto sobre todo de agua y fuego, el salado incrementa *kafa* y *pitta*, reduce *vata* y es pesado, calorífico y untuoso. El salado elimina residuos, purificando el cuerpo, y aumenta la capacidad digestiva y el apetito. Suaviza y ablanda los tejidos.

Picante — compuesto principalmente de fuego y aire, el picante incrementa *pitta* y *vata*, reduce *kafa* y es calorífico, ligero y seco. El picante limpia el cuerpo de toda clase de secreciones y reduce los tejidos de tipo *kafa* como el semen, la leche y la grasa. Mejora el apetito.

Amargo — compuesto principalmente de aire y éter, el amargo incrementa *vata*, reduce *pitta* y *kafa*, y es refrescante, ligero y seco. El amargo purifica cualquier secreción, es antiafrodisíaco y tonifica el organismo devolviendo todos los sabores a su equilibrio normal. Aumenta el apetito y controla todas las enfermedades cutáneas y las fiebres.

Astringente — compuesto sobre todo de aire y tierra, el astringente (que deja la boca áspera) incrementa *vata*, reduce *pitta* y *kafa* y es refrescante, ligero y seco. El astringente cura, purifica y constriñe todas las partes del cuerpo. Reduce cualquier secreción y es antiafrodisíaco.

Todos los sabores son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, y nos llegan sobre todo a través de la comida. Mi maestro Vimalananda sostuvo siempre que lo que cuenta no es lo que se come, sino lo que se digiere. La comida más sana del mundo es el más nocivo de los venenos si no se es capaz de digerirla y asimilarla correctamente. La digestión empieza en la boca en el preciso instante en que la lengua saborea la comida. Los sabores de la comida se transmiten directamente al cerebro, quien determina qué clase de grasa, proteína o hidrato de carbono se ha ingerido y qué clase de jugos hay que segregar para lograr una digestión óptima. Los órganos digestivos deben estar preparados para cuando la comida llegue al estómago.

Los comensales que elogian los platos exquisitos dirigen mal sus elogios, porque donde realmente está el sabor es en la boca, no en la comida. Un alimento calificado de dulce, por ejemplo, es un alimento percibido como dulce por los individuos más sanos en condiciones normales. Generalmente una naranja sabe tanto dulce como agria, pero, según el estado del sentido del gusto, unas veces puede saber más dulce y otras veces más agria.

A modo de experimento se puede cortar una naranja en dos mitades y comerse una de ellas. Tomar a continuación una cucharadita de algo dulce, como miel o jarabe de arce, y finalmente comerse la otra mitad de la naranja. No importa cuán dulce nos haya parecido la primera mitad de la naranja; la segunda nos sabrá menos dulce, más agria. El cambio se ha producido en el órgano gustativo, no en la naranja. El endulzante tomado sació

temporalmente la capacidad corporal para el dulce. Cuando la segunda mitad de la naranja entró en la boca, la lengua ignoró el sabor que tenía de sobra y percibió de manera selectiva el agrio, el otro sabor de la naranja.

Otro ejemplo de la naturaleza interna del sabor se sirve de una hoja de la India, *madhuvinashini*, que se traduce por «la que mata la dulzura». Ésta anula temporalmente el sabor dulce cuando se masca. Basta una pequeña cantidad para que el azúcar pierda su dulzor y la lengua sólo perciba su textura, no su sabor. Como el dulce es el único sabor del azúcar, ésta se convierte en algo muy parecido a arena soluble. La manzana conserva su acidez aun después de que desaparezca su dulzor; el regaliz pierde su dulzor y conserva la mayor parte de su amargor. Se pierde una parte de amargor porque la hoja también reduce ligeramente el amargo. El dulce y el amargo son las dos caras de una misma moneda.

El sabor no desaparece de la comida ni siquiera una vez digerida. Todas las células tienen un sentido rudimentario del gusto, y cada una resulta afectada por el sabor de sus nutrientes. Como cada célula del cuerpo afecta a todas las demás, y todas ellas afectan a los sentidos y a la mente, los sabores de lo que se come ejercen una influencia crítica sobre la conciencia y la salud. El sabor predomina sobre cualquier otra influencia física en el individuo, incluidas las *doshas*, porque el sabor es el primer aporte que el sistema recibe de la comida ingerida.

Todo lo que se come tiene tres oportunidades de afectar al organismo:

El efecto de la comida antes del inicio de la digestión es el sabor que la lengua encuentra en ella mientras está en la boca. Ese efecto se denomina *rasa*, o sabor.

El segundo efecto, que se experimenta durante la digestión, es la *virya*, o energía. La comida «caliente» aumenta la capacidad digestiva del cuerpo, liberando energía para otras tareas metabólicas.

La comida «fría» necesita energía adicional para ser digerida. El intestino obtiene esa energía del resto del cuerpo, lo que obliga a

reducir las demás actividades.

El *vipaka*, o efecto postdigestivo, es el que se produce una vez que la digestión ha terminado y los nutrientes entran a formar parte de los tejidos. Una vez digeridos, el dulce y el salado suelen producir un efecto dulce, agradable, nutritivo, un beneficio neto para el organismo. El agrio suele producir un efecto agrio, aumentando el deseo de nuevas cosas que digerir pero sin añadir ni sustraer nada de uno mismo. El amargo, el picante y el astringente suelen producir picante, que hace que las cosas, físicas y mentales, se consuman o salgan del cuerpo. El amargo y el astringente reducen *pitta*, pues aunque su efecto postdigestivo suele ser picante (que incrementa *pitta*), su sabor y energía fríos compensan con creces el picante producido.

Sabor Energía Efecto postdigestivo
dulce frío dulce
agrio caliente agrio
salado caliente salado
picante caliente picante
amargo frío picante
astringente frío picante

El agrio, el salado y el picante son siempre «calientes», y el dulce, el amargo y el astringente siempre son «fríos», pero a veces ocurre que una sustancia tiene sabor calorífico y energía fría, lo cual significa que cuando entra en el cuerpo aumenta la capacidad digestiva pero no agrava *pitta* durante la digestión. Otras veces ocurre lo contrario: una sustancia tiene sabor refrescante y energía caliente, reduciendo el apetito cuando se come pero aumentando el flujo de jugo gástrico en el transcurso de la digestión.

Por ejemplo, la cebolla cocida tiene sabor dulce, energía caliente y efecto postdigestivo dulce. Aplaca el hambre con su sabor dulce y promueve el anabolismo con su efecto postdigestivo dulce, pero su energía caliente no permite que *kafa* se altere por su dulzor.

El limón es de sabor agrio y amargo, energía caliente y efecto postdigestivo dulce. Al ser amargo tonifica el cuerpo y evita el aumento de *kafa*; al ser agrio, aumenta el apetito y la digestión, y

alivia *vata*. Su energía fría impide que *pitta* se altere, y su efecto postdigestivo dulce contribuye a la nutrición de los tejidos. Normalmente, las sustancias más eficaces para equilibrar el organismo suelen ser aquellas que presentan un modelo de cualidades más peculiar.

Efectos del uso excesivo

Uno puede mantener el equilibrio entre los seis sabores mientras no se empeñe en el uso excesivo de uno o más de ellos. Los efectos del uso excesivo de cada sabor concreto incluyen:

Dulce — obesidad, diabetes, hidropesía, parásitos, obstrucción circulatoria, inflamación ocular, indigestión, vómito, gases, letargo, congestión respiratoria y otros trastornos de tipo *kafa*.

Agrio — sensaciones de ardor, picores, mareo, envejecimiento prematuro, falta de firmeza corporal y supuración.

Salado — inflamación, edema, propensión a las hemorragias, enfermedades cutáneas incluidas herpes y urticaria, enfermedades articulares, impotencia, arrugas y calvicie prematuras.

Picante — dolor, vértigo, pérdida de conciencia, sequedad de boca, temblores, debilidad, emaciación, sensaciones de ardor, fiebre, aumento de la sed, agotamiento de las secreciones sexuales.

Amargo — todas las enfermedades *vata* incluidas entumecimiento, emaciación, dolores punzante, terebrante o cólico, mareo, dolor de cabeza, anquilosamiento, temblores y disminución de las secreciones sexuales.

Astringente — todo tipo de trastornos *vata* incluidos temblores, ataques, estreñimiento, sequedad corporal, distensión, hormigueo, emaciación, sed y disminución de las secreciones sexuales.

El salado es el sabor más importante para el control de *vata* porque es pesado, oleoso y calorífico, y mejora la digestión. Luego

viene el agrio y después el dulce. El amargo es el mejor sabor para controlar *pitta* porque es refrescante y secante. A continuación va el dulce y después el astringente. El picante es el mejor sabor para controlar *kafa* porque es calorífico, ligero y seco, y limpia el cuerpo de secreciones. Luego viene el amargo y después el astringente. La intensidad de los sabores en un alimento determina sus efectos sobre las *doshas*.

Dos de las primeras manifestaciones físicas de alteración de los tejidos corporales son la confusión de un sabor con otro y la incapacidad para percibir sabor alguno. Ambos trastornos se derivan normalmente de un uso excesivo de uno o más sabores. Este embotamiento del sentido del gusto dificulta al cerebro el preparar adecuadamente el cuerpo para la comida que entra, lo que impide una digestión correcta.

Los seis sabores son incluso más importantes para la mente de lo que lo son para el cuerpo, por la apetencia que tiene la mente de estímulo sensorial. Hay dos grupos de sentidos: los cinco sentidos de la percepción, que todos conocemos bien, y los cinco sentidos de la acción, que son la voz, las manos, los pies, los órganos genitales y el ano. Cada sentido de la percepción es un canal a través del cual la mente va hacia el objeto sensorial, lo percibe y regresa a procesar su percepción. Cada sentido de la acción es un canal en el cual se introduce la mente para expresarse proyectando su personalidad hacia el mundo exterior, y a través del cual regresa de nuevo una vez concluida su expresión.

Como cualquier otro canal, los canales sensoriales padecen enfermedades: pueden estar o muy dilatados o muy constreñidos. El uso excesivo de un órgano sensorial sobredilata su canal, debilitando de tal modo ese sentido, que la mente deja de obtener placer alguno con su uso. La falta de uso de un sentido constriñe el canal de su órgano sensorial, que a su vez reduce la capacidad de la mente para disfrutar por ese camino. Un canal excesivamente dilatado proporciona demasiado éter para que el aire circule correctamente por él; un canal constreñido en exceso es un obstáculo para el libre movimiento del aire. Uso excesivo, falta de uso, mal uso y abuso son considerados conjuntamente en *ayurveda* como una de las tres causas principales de enfermedad humana.

Emociones predominantes

De entre los múltiples factores que influyen en la dilatación y el constreñimiento de los canales sensoriales, el sabor y la emoción son probablemente los más importantes. El término sánscrito ***rasa*** significa, entre otras cosas, tanto «sabor» como «emoción». Ello sugiere, según las convenciones de la gramática sánscrita, que el sabor y la emoción son fuerzas idénticas en planos de existencia distintos. De hecho, el sabor es para el cuerpo lo que la emoción para la mente. Una emoción en la mente tiende a producir en el cuerpo su sabor correspondiente, como la ingestión de un sabor específico tiende a crear en la mente su emoción correspondiente. Las actitudes y emociones predominantes asociadas a los sabores son:

Dulce — satisfacción o saciedad (el «dulce sabor del éxito»). El exceso de dulce trae consigo sus aspectos negativos, la autocomplacencia y la glotonería.

Agrio — la búsqueda fuera de uno mismo de cosas que poseer. El agrio provoca la valoración de algo para determinar su atractivo, lo que acrecienta de manera selectiva determinadas apetencias. El exceso de valoración conduce a la envidia o los celos, que pueden manifestarse en forma de desprecio hacia la cosa deseada, como en el síndrome de las «uvas verdes».

Salado — gusto por la vida, que aumenta todos los apetitos. El exceso de gusto lleva al hedonismo, el ansia de complacencia en todos los placeres sensoriales que el cuerpo pueda obtener físicamente, como le ocurre a un «lobo de mar» (*old salt* en inglés) cuando regresa a puerto tras una larga travesía.

Picante — extraversión, la tendencia a la excitación y la estimulación, y especialmente el ansia de intensidad. El exceso de excitación y estimulación lleva a la irritabilidad, la impaciencia y la ira («picarse uno»).

Amargo — insatisfacción, lo que provoca un deseo de cambio.

Cuando hemos de tragarnos una «píldora amarga», su amargor disipa la ilusión y nos obliga a afrontar la realidad. Demasiada desilusión lleva a la frustración, que confirma al sistema en la amargura. La pena también es amarga.

Astringente — introversión, la tendencia a alejarse de la excitación y la estimulación. La introversión excesiva conduce a la inseguridad, la ansiedad y el miedo. La astringencia provoca contracción, lo que nos hace «arrugarnos» y nos pone alrededor del cuello la «fría y huesuda mano del miedo».

La personalidad trata en todo momento de mantenerse en el mayor grado posible de bienestar. Busca la satisfacción del dulce y hace uso de cualquier otro sabor que precisa para obtenerlo, escogiendo sabores «calientes» o «fríos» según sus necesidades. El agrio, el salado y el picante son sabores «calientes», y el dulce, el amargo y el astringente son sabores «fríos». Por lo tanto, cada una de sus correspondientes emociones es en caliente o fría. El calor dilata y el frío contrae; éste es un principio universal de la física. El frío constriñe los canales físicos y mentales; el calor los dilata.

El dulce, el amargo y el astringente son sabores refrescantes, y sus correspondientes emociones son frías y contractivas. Disminuyen el deseo del organismo de «comer» cosas nuevas. La satisfacción o complacencia es una emoción constrictiva porque disminuye el apetito mental de disfrute a través de los sentidos. La insatisfacción constriñe porque es un reconocimiento de incapacidad para disfrutar a través de algún sentido. El miedo constriñe todos los sentidos; es la más poderosa de las emociones constrictivas. El miedo constriñe realmente los bronquiolos en individuos susceptibles y puede desencadenar ataques asmáticos.

El agrio, el salado y el picante son sabores calientes, y sus emociones correspondientes son calientes y expansivas. Aumentan el deseo del organismo de consumir alimentos u otros objetos de los sentidos. Se trata del hedonismo, la emoción del salado. La envidia o los celos aumentan activamente el deseo mental de gozar, la ira aumenta indirectamente las apetencias físicas y mentales, inundando de calor el organismo.

El salado se denomina «el mejor sabor», *sarva rasa* en sánscrito, porque realza todos los sabores de una comida aumentando al

mismo tiempo la apetencia de comida del organismo. Si se usa en pequeñas cantidades, como condimento, promueve la buena digestión, pero debilita el cuerpo si se abusa de él. El «hedonismo», la emoción asociada al salado, actúa de igual modo en la mente: pequeñas cantidades incrementan el deseo mental de intensidad en la experiencia, pero el uso excesivo deja la mente débil e insulsa.

El salado hace que el cuerpo retenga agua y aumenta la producción de jugos gástricos y fluidos sexuales; por eso está contraindicado en aquellos que quieran permanecer célibes. En realidad, el salado aumenta todos los jugos corporales. La vida misma se basa en el agua —todos somos agua en un 75%—, por lo que más jugos contribuyen a una vida «más jugosa», ya que los sentidos, fuertemente impulsados por el salado a obtener satisfacción, nos obligan a enfrascarnos en ocupaciones mundanas. La sal y el sabor salado son literalmente embriagadores, y poseen, como cualquier otra sustancia embriagadora, una posibilidad de abuso.

Efectos sobre la conciencia

En realidad, todos los sabores pueden emplearse como embriagadores. El dulce, por ejemplo, es una droga corriente en nuestra sociedad. La gente lo usa para sentirse satisfecha. Algunas sociedades se embriagan con la envidia del agrio o la irritabilidad del picante, y ciertos individuos pueden usar incluso el amargo y el astringente para procurarse satisfacción. Cada uno de nosotros usa de la comida para alterar su conciencia, y toda alteración de la conciencia repercute en el cuerpo a través de las tres *doshas*.

El intenso efecto complaciente del **dulce** aumenta la *kafa*, de por sí inerte y complaciente, calma la ira de *pitta* y alivia el miedo de *vata*.

El efecto envidioso del **agrio** incrementa *kafa* si envidiar el éxito de otro nos incita a conseguir un éxito mayor para nosotros mismos. De lo contrario, será *pitta* la que aumente, puesto que los celos se transforman en cólera ante el trato injusto que nos parece estar recibiendo de la vida. La envidia ayuda a reducir *vata*

fijando y calentando la conciencia.

El «hedonismo» del **salado** incrementa la complacencia en la medida en que lo consintamos, lo que a su vez incrementa *kafa*. Aumenta la fogosidad de la ira de *pitta* cada vez que algún obstáculo dificulta nuestra satisfacción, y reduce *vata* al aliviar los temores a la inadecuación o incapacidad para complacernos debidamente.

El **picante** incrementa *pitta* al aumentar activamente el flujo de hormonas y jugos gástricos, facilitando tanto la digestión como la manifestación de cólera. Alivia *kafa*, reduciendo la satisfacción de sí mismo, y temporalmente *vata*, permitiendo la expresión del resentimiento contenido. A la larga, sin embargo, el picante incrementa *vata* por agotamiento de los órganos y las glándulas, que «nos deja secos», limitando nuestra capacidad para proyectar hacia fuera la agresividad o la infelicidad.

El **amargo** es el mejor de los seis sabores. En pequeñas cantidades facilita el equilibrio en el cuerpo de todos los demás sabores. Tal como una pequeña insatisfacción consigo mismo o con su situación incita al cambio, el amargo dilata los canales que están demasiado constreñidos, reduciendo con ello *kafa* y su complacencia, y constriñe los que están dilatados en exceso, con la consiguiente reducción de *pitta* y su cólera. Sin embargo, el uso excesivo del amargo incrementa *vata* en la medida en que la insatisfacción y el cambio continuo provocan inseguridad y miedo.

El **astringente** constriñe, alejándonos de la suficiencia de *kafa* y el autoengrandecimiento de *pitta*. Su constricción aumenta el temor a la «nutrición» sensorial insuficiente y lleva al incremento de *vata*.

El amargo, el picante y el astringente incrementan *vata* y reducen *kafa*. Su ligereza disminuye el deseo de permanecer conectado al cuerpo y dificulta que la personalidad se identifique con el cuerpo aun en el caso de querer seguir haciéndolo. El dulce,

el agrio y el salado incrementan *kafa* y reducen *vata*. Su pesadez realza tanto la capacidad para identificarse con el cuerpo como el interés en hacerlo. Todos somos víctimas de nuestros sabores y emociones.

Por ejemplo, vivimos en una cultura de consumo. Se cuenta con que contraigamos muchas deudas para que la economía siga funcionando. Para fomentar el gasto, la publicidad nos crea, con sus estupendos anuncios, nuevos deseos de cosas que antes nunca tuvimos y que normalmente no necesitamos. En primer lugar se crea el deseo de un estilo de vida hedonista, lo que produce en nosotros el sabor salado. Luego viene la envidia, puesto que nos comparamos con los vecinos de la puerta de al lado y nos damos cuenta de que están más y mejor capacitados que nosotros para satisfacer sus sentidos. Ello produce el sabor agrio. Por último, nuestra impaciencia por darnos satisfacción se manifiesta en forma de ira cuando algún obstáculo se pone en nuestro camino; esto genera picante.

Salado, agrio y picante, los sabores calientes. Ahora estamos «calentitos», preparados para consumir y digerir, tanto física como mentalmente. Todo va bien mientras seamos capaces de obtener el suficiente «alimento» (para todos los sentidos) que satisfaga ese hambre. Sin embargo, es inevitable que algunos de esos deseos creados queden insatisfechos. Aun disponiendo de una riqueza ilimitada, el día tiene un número limitado de horas. ¿Cuánto podemos gastar? ¿En qué medida podemos autocomplacernos? Los deseos que quedan insatisfechos nos producen amargura a causa de la insatisfacción.

El *ayurveda* nos enseña que, en pequeñas dosis, el amargo es un tónico para el apetito y la digestión. También actúa así en el mundo; una pequeña insatisfacción incita en nosotros apetitos cada vez mayores. Sin embargo, demasiada insatisfacción produce un exceso de amargura en el organismo. Cuando uno no tiene bastante energía —dinero— para salir, tiene que priorizar sus complacencias, y ello conduce a la frustración a causa del disfrute repetido y constante que los medios de comunicación nos proponen continuamente. El exceso de amargura sobreestimula *vata* y altera la mente porque uno no deja de dar vueltas a su situación.

El agrio, el salado y el picante impregnan el ser mientras se tiene

el interés y la capacidad para complacerse, pero una vez que se interrumpe la gratificación, el amargo inunda el organismo. El cuerpo sabe que tiene un desequilibrio en el sabor, y sabe que puede servirse del dulce para reequilibrar la situación, de modo que lo anhela. El dulce aplaca las ansias generadas por el agrio, el salado y el picante, y, al ser exactamente el contrario del amargo, elimina la frustración y la insatisfacción. Una vez que se ha consumido el dulce, el cuerpo y la mente vuelven temporalmente al equilibrio y a sentirse a gusto consigo mismos.

La mente no necesita consumir alimentos para obtener dulzor. Puede sacar el dulce de cualquier actividad que provoque emociones, incluido ir de compras. La sensación temporal de poder ilimitado inherente a una tarjeta de crédito proporciona un intenso placer que, desgraciadamente, se desvanece casi tan pronto como el comprador regresa a casa con las compras.

La comida bien digerida satisface por más tiempo que ninguna otra emoción, porque aun después de que el primer aflujo de placer se ha desvanecido, la comida bien digerida y asimilada sigue nutriendo y satisfaciendo a miles de células. Una digestión poco satisfactoria produce la misma insatisfacción secundaria que resulta de cualquier emoción barata, que primero halaga pero luego defrauda. Se engaña momentáneamente a los tejidos con la promesa de una nutrición sustanciosa, y éstos se sienten burlados cuando el humo se aclara y la sensación desaparece.

Incluso cuando la digestión es buena, la intensidad de la sensación dulce disminuye en cuanto la comida ha sido digerida y asimilada. Entonces se tiende a comer de nuevo para volver a experimentar la transitoria dicha somática que la comida proporciona. Esta tendencia es aún más acusada si la digestión es mala, pues a pesar de la ración ingerida, el alimento que llega realmente a los tejidos es escaso, y éstos envían mensajes a la mente para recordarle que están pasando hambre. Cuanto más se come en este estado, más se debilita la digestión.

El individuo empieza pronto a anhelar el agrio, el salado y el picante, además del dulce, porque los sabores «calientes» avivan los fuegos digestivos permitiendo obtener mayor satisfacción de la comida. Ahora bien, el agrio, el salado y el picante también aumentan el apetito, de modo que por mucho que se coma siempre

se está hambriento.

La cocina rápida, *fast food*, que hoy constituye la mitad de las comidas que se sirven en los EE. UU., se ha desarrollado porque nadie sabe cuándo puede presentarse un anhelo de satisfacción inmediata del paladar. Pensemos en las patatas fritas: las patatas son dulces de por sí, y se sirven con una gruesa cubierta de sal y bañadas en salsa de tomate dulce-agria-salada. El comensal recibe su dosis de dulce junto con suficiente agrio y salado para despertar las papilas gustativas y los órganos digestivos. O la noble hamburguesa: mayonesa dulce-agria, más mostaza agria-salada-picante, más encurtidos dulce-agrio-salados, todo ello en un bollo dulce de trigo. Y el taco, que tiene todos esos sabores más una cantidad adicional de picante para estimular más aún un aparato digestivo sobreestimulado.

Las «comidas basura», que son basura porque sólo tienen sabor y ningún alimento, suelen rociarse con bebidas no alcohólicas o café con leche. La mayoría de las bebidas no alcohólicas son intensamente dulces, y muchas de ellas tienen el complemento añadido de la cafeína. El café es picante, además de dulce por la leche y el azúcar que se le añade, y también está cargado de cafeína. La cafeína es una tarjeta de crédito metabólica, una sustancia que obliga al cuerpo a segregar suficientes hormonas para mantenernos en marcha, gratificándonos con las diversas formas del dulzor, hasta que nos caemos de cansancio. A semejanza de la deuda fiscal que nos incitan a contraer, la mayoría de nosotros adquirimos abrumadoras cargas de deuda fisiológica mediante el uso de tales «tarjetas de crédito».

Tarde o temprano, todas las deudas acaban venciendo. A diferencia de los países del Tercer Mundo, el organismo, a menos que muera, no puede dejar de pagar sus deudas. Puede contraer la diabetes, una enfermedad en la que el cuerpo no puede seguir dando abasto a las enormes cantidades de dulce que necesita la mente, y empieza a desecharlo sin digerir. Si no es que la tiroides o las glándulas suprarrenales se derrumban por el peso de la deuda y el sistema se declara en huelga general.

La constitución personal, que es la estructura metabólica individual, ayuda a determinar en qué medida los sabores y emociones específicos afectan a cada uno. Por esta razón, no todos

los que comen la misma comida sufren necesariamente las mismas consecuencias físicas o mentales. Cuando todos los miembros de una familia comen juntos, los sabores y emociones de cada individuo resultan afectados según su propio equilibrio individual de sabores y emociones.

El modelo metabólico innato se denomina *prakriti*. *Prakriti* significa también «Naturaleza», la primera creación. Nuestra *prakriti* es nuestra primera «creación», nuestra primera reacción cuando nos vemos obligados a adaptarnos a algún cambio en el entorno. La constitución es el conjunto de tendencias metabólicas que determinan de qué modo reaccionarán instintivamente el cuerpo y la mente cuando se enfrenten a un estímulo. Muchos de los rasgos que apreciamos de nuestra personalidad proceden de esas tendencias metabólicas. Muchas de las cualidades que no nos gustan de nosotros mismos también tienen su origen en esas tendencias. El conocimiento de la propia constitución permite conocer mejor el cuerpo y la mente. Uno aprende a no sentirse culpable por sus preferencias dietéticas, o por rasgos mentales como la ira o el miedo. Una vez que se ha comprendido que esos rasgos dependen de la propia constitución, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar al organismo a minimizar su influencia.

La constitución personal depende del estado de los cuerpos del padre y de la madre en el momento de la concepción. El espermatozoide concreto que mejor resistió las condiciones imperantes en ambos cuerpos ganó la carrera para alcanzar el óvulo, y mezcló sus genes con los genes del óvulo para formar el nuevo hijo. La constitución está influida por la genética de los padres, la dieta de la madre durante el embarazo y los sucesos anormales en el momento del nacimiento. Una vez establecidas la constitución personal y las tendencias que la acompañan, no se pueden alterar de manera permanente. Nos guste o no, la constitución, como los genes, es para toda la vida.

Uno puede, sin embargo, aprender cómo adaptarse a su constitución para resultar menos afectado por sus distorsiones. Uno puede aprender cómo evitar los desequilibrios de la salud y la mejor forma de tratarlos cuando aparecen. Puede conocer el pronóstico de cualquier enfermedad que contraiga y determinar qué programa de rejuvenecimiento es el más indicado para uno mismo. A través del

estudio y la práctica de los principios ayurvédicos se puede comprender también por qué el cónyuge, los hijos, los parientes, los amigos, los vecinos y los compañeros de trabajo se comportan como lo hacen, y decidir la mejor forma de relacionarse con ellos con miras a una máxima armonía interpersonal. Uno puede planificar las comidas de la familia teniendo en cuenta lo mejor para cada una de sus *prakritis*.

El *ayurveda* es un tipo de sistema médico muy lógico. Se vale de principios muy sencillos y fáciles de entender para determinar la *prakriti* individual. Esos principios se basan en la teoría de las tres *doshas*, y por eso la *prakriti* se expresa en términos de *vata, pitta* y *kafa*. La gente de tipo *vata* es realmente más ligera y etérea que el resto de la gente. Sus cuerpos tienden a producir más gases intestinales y sus mentes a ser más «espaciales». Algunas autoridades opinan incluso que los crujidos que hacen sus articulaciones son debidos al desplazamiento en ellas de burbujas de nitrógeno. Las personas de tipo *pitta* tiene literalmente más fuego que las de los demás tipos. Tienen más apetito y mejor digestión, aguantan mejor el frío y son más impulsivas. La gente *kafa* suele tener cuerpos más pesados, más terrosos que la de los demás tipos, y suelen almacenar sustancias acuosas como fluidos y grasa más fácilmente que los demás. El *ayurveda* contempla a los individuos a través de las lentes de *vata, pitta* y *kafa*.

La constitución influye también en las emociones. Por ejemplo, quien tenga una tendencia constitucional al aumento de *vata*, será inquieto y temeroso por naturaleza. Ansiará naturalmente el dulce, el agrio y el salado que reducen *vata* y por eso mitigan el miedo. No obstante, si consume dulce, agrio y salado en exceso, tratando de sentirse cada vez mejor, provocará el aumento de *kafa*, lo que puede obstaculizar el libre movimiento de *vata* y ser causa de enfermedad. Para estar sana, la gente *vata* debe consumir sobre todo alimentos dulces, agrios y salados en cantidades lo bastante pequeñas para ser digeridas fácilmente.

A veces, las personas cuya constitución es predominantemente *kafa* se sirven del dulce, el agrio y el salado para atrincherarse más en sus rígidas costumbres, cuando deberían valerse de los sabores amargo, picante y astringente para estimularse y despertarse. No se

puede vivir sólo de amargo, picante y astringente, pero esos sabores deben constituir una parte importante de la dieta.

Las personas que tienen una constitución de tipo *pitta* son agresivas e impacientes por naturaleza. El dulce, el amargo y el astringente son los sabores más indicados para combatir esas tendencias innatas y promover el equilibrio. Desgraciadamente, la gente de tipo *pitta* prefiere a menudo alimentos agrios, salados y picantes que los vuelven todavía más agresivos, impacientes e implacables, y acelera su búsqueda de éxitos cada vez mayores, lo que constituye un sello característico de la personalidad *pitta*. Sin embargo, tales alimentos tienden a recalentar sus cuerpos y mentes e inducen al desequilibrio.

La constitución afecta a las emociones, y a los sabores que se anhelan, a través de los genes. Los científicos ya han localizado el gen que cuando se activa provoca la depresión, y están seguros de encontrar otros genes que producen las demás emociones que hereda la carne. Cada una de las emociones no puede ser controlada por un solo gen, pero ya que todos los estados mentales tienen una base física, debe haber un gen o grupo de genes que produzca una proteína que actúe recíprocamente con una hormona para producir la emoción. Y viceversa, las emociones ponen en funcionamiento ciertos genes y dejan inactivos a los demás, afectando de ese modo a las hormonas y al equilibrio metabólico.

Si nuestros padres y abuelos se enojaban fácilmente, es muy probable que nos pasaran un gen o grupo de genes que nos hagan propensos a enojarnos fácilmente. Si eran temerosos, es probable que nos pasaran un gen o unos genes del miedo y que el miedo nos acompañe durante toda la vida. Cada uno de nosotros vive en un mar de emociones producto de esos genes.

Esos genes se activan y desactivan con los sabores que ingerimos, pero en sí mismos no cambian nunca; están siempre a la espera de una oportunidad para manifestarse. La tendencia a determinadas emociones nos acompañará mientras los genes existan. Hasta que no podamos cambiar los genes, tendremos que confiar en el conocimiento de la propia constitución personal si esperamos lograr el equilibrio. La comprensión de la *prakriti* nos permite hacernos una idea de por qué nos comportamos como lo hacemos y nos da claves para mejorarnos a nosotros mismos.

2. CARACTERÍSTICAS CONSTITUCIONALES

Existen ocho tipos de constitución posibles:

V, P, K, VP, PK, VK, VPK, y equilibrado.

El escaso número de individuos VPK que tienen las tres energías descompensadas raras veces están sanos y deben llevar una vida muy disciplinada para mantenerse libres de enfermedades. Asimismo, el reducido número de individuos casi perfectamente equilibrados suelen estar sanos ya que han de verse sometidos a una grave tensión para que se produzca un desequilibrio. Nos concentraremos en los otros seis tipos, la gran mayoría de la gente. Por comodidad, *vata* se ha abreviado como V, *pitta* como P y *kafa* como
K.

Para determinar la propia constitución individual conviene evaluarse tan fiel y sinceramente como se pueda. Evitemos la tentación de vernos más como querríamos ser que como somos en realidad. Lo mejor es tener un amigo o un miembro de la familia que también nos evalúe y luego comparar las dos evaluaciones para mayor claridad. En este examen no hay bien ni mal, ni mejor o peor. Sólo existe la realidad de la propia constitución individual. Aprueba todo aquel que responde sinceramente al examen, y suspende todo aquel que apaña las respuestas para que se ajusten a la imagen que percibe de sí mismo. Aunque no nos gusten nuestras tendencias constitucionales, son las nuestras, y tendremos que aguantarlas como a parientes gorrones durante toda la vida. También podemos aprender a vivir con ellas y cómo cambiar nuestras vidas para estar tan sanos como sea posible.

Conviene responder según se ha reaccionado en general a lo largo de toda la vida, no según se reacciona en la actualidad.

Seleccionar la descripción que mejor se nos adapta en conjunto. Si en algún apartado ha habido grandes cambios en distintas épocas de nuestra vida, hay que escoger *vata* como respuesta, aunque la descripción correspondiente a *vata* para ese apartado no nos describa exactamente tal como somos hoy en día. Por ejemplo, si se han tenido grandes oscilaciones de peso a lo largo de la vida, de modo que se tuvieron excesos significativos de peso en determinados períodos y un peso casi insuficiente en otros, hay que responder «*vata*» en cuanto al peso aunque ahora se tenga exceso de peso.

La mayor parte de la gente no es de naturaleza puramente *vata, pitta o kafa*; la mayoría encaja predominantemente en una categoría y secundariamente en otra, porque la constitución se deriva de las condiciones de los cuerpos de ambos padres en el momento de la concepción. A menos que los dos fuesen muy parecidos en tipo corporal y salud, la variación entre ellos en aquel momento sale a la luz como variación en la propia constitución. Si en alguno de los apartados alguien cree pertenecer en parte a una constitución y en parte a otra, que escriba las dos. Si en algún apartado le parece que puede encajar en las tres constituciones, que escoja las dos que mejor le caracterizan. Cuando exista una duda o confusión importante, que escoja *vata*.

Al evaluarse, hay que tener presente que:

Vata es fría, seca e irregular.
Pitta es caliente, oleosa e irritable.
Kafa es fría, húmeda y estable.

Cada tipo de constitución tiene su propia manera innata de abordar el manejo de energías físicas y mentales, que aplica a cualquier variedad de energía que encuentra. *Vata* se rige por la energía cinética, la energía de la acción y, por consiguiente, la gente V hace un uso activo de la energía. Gasta generosamente y a menudo derrocha sus energías a causa de su predilección por el movimiento. Las personas de tipo K se rigen por la energía potencial de *kafa* y tienen una decidida tendencia a almacenar energía en su interior. Tienen una predisposición genética a ahorrar y administrar bien la energía. *Pitta* es la encargada de equilibrar y

gestionar *vata* y *kafa*. Desde su nacimiento, la gente P es experta en el manejo y el uso eficiente de energías de todo tipo. Bien se trate de la actividad, el dinero, la conversación, el sexo o incluso el dormir y los sueños, el modelo individual innato de utilización de la energía depende de la *prakriti*.

Vata ejerce una influencia fría, seca e irregular en el sistema porque la energía se gasta tan pronto como entra en el organismo, dejando el vacío tras de sí. *Kafa* tiene una influencia fría, húmeda y estable, y una persona de tipo K raramente está vacía porque la mayor parte de la energía que entra en el individuo se queda almacenada en su interior. El efecto de *pitta* es caliente, oleoso e irritable porque *pitta* debe mantener un alto índice de reactividad para manipular eficazmente la energía.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de la gente tiene una personalidad dual, y que no siempre es fácil saber qué fuerza predomina en cada uno. Si alguien se siente confuso, que ignore el apartado difícil y preste más atención a los fáciles. La gente V presenta casi siempre hombros y/o caderas estrechos; los hombros y/o caderas anchos son característicos de *kafa*. La gente cuya piel es oscura o se broncea fácilmente tiene mucho de *vata*, mientras que aquellos que no se broncean en absoluto o se broncean muy poco son muy *pitta*, sobre todo si tienen el pelo ralo. Los criterios enumerados para la evaluación pueden parecer complejos a causa de la dificultad de describir con palabras conceptos que son fáciles de percibir pero difíciles de explicar. No hay que olvidar que el *ayurveda* se basa en el sentido común, y que su comprensión y uso depende del sentido común de cada uno. Los apartados siguientes nos ayudarán a ilustrar la manera en que cada sistema aborda la utilización de su propia energía.

Evaluación de la *prakriti*

Estructura corporal

La gente V suele ser más alta o más baja de lo normal. Al crecer como la hierba, son, en la mayoría de los casos, ágiles o esbeltos,

delgados de cuerpo y con hombros y/o caderas estrechos. Con frecuencia sus brazos o piernas parecen extraordinariamente cortos o, más a menudo, extraordinariamente largos. Suelen tener los dedos de las manos y los pies largos y afilados. Cualquier desviación importante de toda proporción corporal se debe normalmente a la cualidad de *vata* de la irregularidad.

La gente V puede tener huesos muy ligeros o pequeños, o huesos pesados con articulaciones prominentes o salientes. A menudo sus articulaciones crujen cuando se mueven. Quien presente la mayoría de esas características es V, aun cuando tenga exceso de peso. La mayor parte de las anormalidades estructurales como el tabique nasal desviado, la escoliosis, las piernas arqueadas o estevadas, también se deben a *vata*.

La gente P tiene cuerpos medianos con hombros y caderas medianos y articulaciones normales. Los dedos de sus manos y sus pies son de mediana longitud. Su estructura corporal y su altura están generalmente proporcionadas y equilibradas, indicando un uso prudente de la energía para el desarrollo.

La gente K tiene un cuerpo de mediano a grande con una estructura ósea pesada y hombros y/o caderas anchos y firmes. Su tendencia a almacenar energía fomenta la macicez; los defensas de un equipo de fútbol (americano) suelen ser de constitución perfectamente
K.
Sus cuerpos parecen a la vista bien proporcionados, y sus articulaciones están bien lubrificadas y pueden estar firmemente enlazadas. Los dedos de sus manos y pies suelen ser cortos y de formas cuadradas.

Peso

La sequedad de *vata* fomenta la delgadez natural del cuerpo. Algunas personas V son delgadas toda su vida y encuentran difícil o imposible engordar, como mi abuelo, que podía hacer cuatro comidas diarias sin engordar jamás ni un gramo. La *vata* de tales individuos gasta toda la energía que entra en su cuerpo antes de que pueda ser almacenada. La gente V es a menudo piel y huesos,

con tendones y venas prominentes en los miembros. Algunos V pueden engordar comiendo en exceso alimentos pobres, pero en cuanto mejoran sus dietas y costumbres pierden ese peso y se mantienen sin mucha dificultad. La gente V es conocida por sus grandes variaciones en el peso aun sin cambios radicales en la dieta. Normalmente acumulan la mayor parte de la grasa alrededor del diafragma en un «michelín».

Los P acostumbran a mantener un peso proporcionado a su estructura, con pocas oscilaciones. Ya que *pitta* es el principio corporal del equilibrio suelen engordar y adelgazar con bastante facilidad. Tienen tendencia a depositar la grasa por todo el cuerpo de manera uniforme.

La gente K puede mantenerse en un peso moderado con ejercicio regular; de otro modo la pesadez de *kafa* suele hacer que aumenten excesivamente de peso. Engordan fácilmente, sobre todo en las partes inferiores del cuerpo, como el trasero, y adelgazan con dificultad, ya que gozan naturalmente cuando disponen de una abundante reserva de energía.

Color y aspecto de la piel

El color de la piel de cada persona depende en gran medida de los antecedentes raciales. Un escandinavo que a su familia le parece de piel oscura tendrá una pigmentación varios tonos más clara que el más claro de los africanos. Para hacer una evaluación precisa hay que compararse con los miembros más próximos de la propia familia o con otros que tengan los mismos componentes raciales.

Los V suelen ser oscuros por naturaleza, o se broncean intensamente y no se queman con facilidad. Normalmente adoran el calor y no se cansan del sol porque se sienten más «vivos» después de tomarlo. Sus cuerpos necesitan infusiones regulares de calor porque *vata* es fría por naturaleza, ya que no almacena energía suficiente para mantener la adecuada temperatura corporal. Su piel es fría al tacto a causa de su mala circulación innata, y por ello puede tener un aspecto grisáceo.

Los P tienen la piel ligeramente coloreada, a menudo de tono rosado o cobrizo. Generalmente es cálida al tacto porque *pitta* es caliente y reactiva. Su circulación es buena, pero tienden a la

hipertensión. Se cubren de pecas antes de broncearse, y raramente se broncean intensamente. Se queman con facilidad y pueden padecer de alergia al sol.

La gente K disfruta del sol y se quema si lo toma en exceso, pero se ajusta fácilmente a la entrada de energía solar y se broncea homogénea y totalmente después de tomar el sol con moderación. Su piel es fresca pero no fría al tacto y, como tienen un buen tono circulatorio, raramente sufren de manos y pies fríos como a menudo les ocurre a los
V.
Pueden tener algunas pecas, pero nunca con la profusión de
P.

Características de la piel

Los V suelen tener problemas de piel seca porque su gran emisión de energía agota rápidamente cualquier lubrificación externa. Su piel puede ser seca en su totalidad o seca en unas zonas y grasa en otras debido a la cualidad de *vata* de la variabilidad. La piel V se agrieta fácilmente y por ello puede tener una textura coriácea. Está expuesta a estados como la psoriasis y el eczema seco. Los granos y los callos, así como las grietas, se forman fácilmente, sobre todo en las plantas de los pies. Las personas de tipo V sufren a menudo de labios agrietados. Pueden tener algunos lunares o arrugas. Su vello corporal es o escaso o superabundante, y suele ser oscuro, áspero y rizado.

Los P suelen tener una piel delicada, irritable, propensa a granos y sarpullidos, y a inflamaciones como el impétigo. Generalmente tienen muchos lunares y su piel suele arrugarse pronto. Su vello corporal es rubio pálido y tenue. Su piel es de color rojo cobrizo, sobre todo después de hacer ejercicio o cuando están excitados. Sus labios son rojo subido, reflejo del abundante caudal de sangre que fluye bajo la piel. Ello explica también por qué los P se sonrojan fácilmente.

Los K tienen la piel ligeramente grasa, suave, gruesa y bien lubrificada, con una cantidad moderada de vello corporal y un lunar o dos. Los K no son propensos por naturaleza a ningún trastorno de la piel. Sus labios son gruesos y húmedos.

Sudor

El sudor V es escaso porque el tipo corporal V es metabólicamente frío y tiene una necesidad natural de fuentes externas de calor como estufas, baños de vapor y fuentes termales. No obstante, la gente V que engorda transpira más.

Los P pueden sudar aun con tiempo frío a causa de la innata producción excesiva de calor de *pitta*. Incluso las palmas de los P pueden parecer sudorosas.

El sudor de los K es moderado, y es consistente incluso en climas extremos.

Pelo

El pelo está estrechamente relacionado con *prana*, la fuerza vital del cuerpo. Ésa es la razón por la cual, como Sansón, ningún *rishi* de la India se cortó nunca el pelo. Se lo dejaban crecer cuanto quisiera y que se rompiese cuando le viniese en gana. Puesto que un pelo sano raras veces crece en un cuerpo enfermo, el pelo y su brillo son indicadores importantes de la salud general de los tejidos.

El pelo V suele ser seco, pero puede variar de seco a graso en distintas partes de la cabeza. Generalmente es de tono oscuro y textura basta o áspera. Normalmente el pelo V es muy rizado o incluso crespo, y tiende a ensortijarse o enredarse. Puede ser propenso a la caspa o a partirse en las puntas, y a menudo parece deslustrado y sin vida.

Todos los pelirrojos naturales tienen abundancia de *pitta* en su *prakriti*. Otros P son la gente de pelo claro (rubio o castaño claro), o aquella cuyo pelo se ha vuelto gris o blanco a temprana edad. La calvicie prematura es también indicador de P, pues indica altos niveles de testosterona, una hormona de tipo P, caliente y agresiva. El pelo P suele ser ralo y fino o delicado, y completamente liso. A veces la grasa empaña su brillo.

El pelo K es generalmente castaño o castaño oscuro, o achocolatado, y es espeso, ligeramente ondulado y con los bordes ásperos. La grasa es uno de sus principales trastornos, pero su brillo, por lo general, es bueno.

Uñas

Los V tienen uñas duras, quebradizas, de superficie desigual y que pueden ser distintas entre sí en cuanto a tamaño. Como siempre, una irregularidad significativa demuestra un grado importante de
V.
Sus uñas presentan a menudo estrías o depresiones pronunciadas y pueden ser ligeramente azuladas o grisáceas. Las personas que tienen la costumbre de morderse las uñas suelen ser de tipo
V.

Las uñas P son blandas, resistentes, algo elásticas y bien formadas. Son de color rosa brillante, con un cierto matiz cobrizo, debido a la profusión de sangre caliente debajo mismo de la piel.

Las uñas K son fuertes, anchas y simétricas, de acuerdo con la regularidad y la falta de variación naturales de los
K.
Tienden a ser gruesas y pueden parecer un poco pálidas.

Ojos

El color de los ojos es la longitud de onda lumínica que el cuerpo no desea y por eso la refleja en vez de absorberla. Los ojos grises, por ejemplo, indican que el cuerpo no necesita el gris, y como el gris es uno de los colores asociados a *vata*, ello demuestra que el organismo de ojos grises tiene suficiente *vata* y no necesita más.

Algunas personas tienen manchas marrones en los ojos que indican la presencia de toxinas acumuladas en el sistema. Aunque pueden indicar un estado actual, esas manchas no representan el verdadero color del ojo. Al determinar la constitución deben ignorarse y sólo tener en cuenta el color subyacente.

El tamaño del ojo es subjetivo, pero si los ojos parecen pequeños, tal como los ojos de un elefante parecen pequeños en relación con el tamaño de su cabeza, o si parecen más juntos o más separados de lo normal, son de tipo
V.

El gris, el violeta y el azul pizarra son los colores típicos de los ojos V.

Los ojos marrón muy oscuro, tirando al negro del chocolate agridulce, son también indicativos de V.

Los individuos que tienen un ojo de cada color suelen ser de tipo V.

Los ojos V son a menudo secos y borrosos. La esclerótica tiene un tinte grisáceo o azulado y los ojos se quedan rápidamente apagados y sin brillo cuando el individuo ha gastado toda su energía y está pachucho.

Los ojos P son de tamaño mediano y color claro. El avellana, el verde, el rojo, el azul claro y el azul eléctrico de los ojos de algunas personas pelirrojas, son todos ellos colores de ojos P.

Normalmente los ojos P arden con un fuego intenso e irradian energía en todas direcciones. La esclerótica tiene un tinte rojizo, que se vuelve rojo intenso cuando se irritan.

Los ojos K son grandes y claros, a veces azules pero más a menudo de color chocolate con leche. Su fuerza tranquila, fría y estable hace que los textos ayurvédicos los comparen con los ojos de un ciervo o los pétalos de un loto. Pueden tener tendencia a la picazón.

Boca

La gente V suele tener los dientes torcidos o desiguales. La irregularidad de *vata* puede hacer que la mandíbula sea demasiado pequeña para acomodar todos los dientes, o demasiado grande para que todos ellos se ajusten perfectamente. Normalmente algunos dientes son significativamente más grandes que los otros. Los dientes V suelen ser frágiles e hipersensibles a sensaciones como el frío y a los dulces. Con frecuencia las encías V retroceden pronto. Muchas veces la lengua está sucia, y la saburra acostumbra a ser clara y adherente, de color grisáceo o gris rosáceo. Pueden tener un sabor astringente o amargo en la boca al despertarse por la mañana.

Las bocas P tienen dientes uniformes y de mediano tamaño. Sus

dientes son propensos a las caries y sus encías sangran fácilmente. Sus lenguas están sucias de vez en cuando y la saburra suele ser amarilla, naranja o roja. A veces la lengua sangra de tan irritada. La boca y la lengua P son propensas a las úlceras dolorosas. De buena mañana los P pueden tener un sabor agrio o metálico en la boca.

Los K tienen dientes grandes, uniformes y relucientes que raras veces necesitan cuidados. Sus lenguas raramente están sucias, y cuando lo están la saburra es espesa, coagulada y de color blanco, blancuzco o blanco verdoso, acompañada de un empalagoso sabor dulzón en la boca.

Apetito

La gente V siempre está ansiosa por comer, pero sus ojos son más grandes que sus estómagos; quedan hartos después de comer menos de lo que querían comer. Sus apetitos son variables: el hambre excesiva de un día puede ir seguida de desinterés por la comida al siguiente. La gente que se marea o se desmaya si le falla el habitual tentempié entre comidas también es
V.
No les gustan los ayunos estrictos porque sus cuerpos no almacenan la energía suficiente que les ayude a pasar largos períodos de privación de alimento.

La gente P tiene buen apetito y realmente disfruta comiendo. Siempre está dispuesta a comer, por la mañana, al mediodía, por la noche y a medianoche, y detesta perderse una comida. Los P se vuelven cortantes e irritables si no comen cuando tienen hambre, y tampoco son aficionados a los ayunos porque sus sistemas andan siempre merodeando en busca de nueva energía que consumir y «administrar».

La gente K tiene unas ganas de comer estables y normalmente moderadas, aunque pueden ser propensos a comer emocionalmente. Pueden pasar un día entero con sólo agua o zumo sin experimentar la menor angustia física porque almacenan suficiente cantidad de energía en previsión de tales períodos de privación.

Desayuno

A los V les cuesta funcionar eficazmente si se saltan el desayuno porque a media mañana empiezan a sentirse ansiosos o soñolientos, ya que su glucemia disminuye y su energía se agota. A muchos V les gusta un desayuno copioso porque les parece que consumen rápidamente lo que comen, pero la mayoría se encuentra mejor si toma un desayuno ligero y luego almuerza temprano. Los V suelen confiar en las cafeína del café o del té para despertarse y ponerse en marcha por la mañana, pero esta práctica insidiosa les quita energía a últimas horas del día y acaba agotándolos del todo al secar completamente sus glándulas. La energía V se presenta de cualquier manera, a chorros o ráfagas, y la estimulación artificial con cafeína o azúcar agota rápidamente las reservas de energía.

La gente P puede saltarse el desayuno cuando convenga, sobre todo si persigue algún objetivo, pero a la hora de comer empiezan a ponerse calientes e irritables y sólo se calman realmente después de una buena comida. A veces padecen de acidez de estómago cuando pasan demasiado tiempo sin comer. Pueden tomar café y té, pero para ellos los estimulantes no son tan importantes para despertarse por la mañana como en el transcurso del día para mantener sus altos niveles de gasto de energía.

La gente K considera que lo mejor es un desayuno ligero, como una pieza de fruta, y con frecuencia disfruta saltándose por completo el desayuno. Ni siquiera les preocupa demasiado perderse el almuerzo. Por naturaleza no les atraen los estimulantes, pero pueden disfrutar con una taza de café o té que les ayude a ponerse en marcha por la mañana.

Digestión y evacuación

Por lo que se refiere a esta cuestión, todo aquél cuyo vientre no evacúe regularmente una vez al día sin esforzarse ni usar laxantes, se considera estreñido. Un estado en que se evacúan deposiciones sueltas tres o más veces al día constituye diarrea. Un vientre sano evacúa una o dos veces al día sin necesidad de ayuda.

Algunas personas V padecen toda la vida de estreñimiento, con tendencia a deposiciones duras y de color oscuro, y frecuentes gases o hinchazón. Otras personas de tipo V sufren variaciones en sus hábitos intestinales, alternando períodos de estreñimiento con

temporadas de deposiciones sueltas o diarrea. Mucha gente V sabe por experiencia que los buenos hábitos alimenticios son esenciales para la buena digestión. Muchas veces la gente V pura, cuando está estreñida, sólo responde a laxantes fuertes como el sen o el aceite de ricino.

La gente P raras veces está estreñida y defeca regularmente y a menudo. Normalmente sus deposiciones son amarillentas y bien formadas, pero a veces son sueltas y pueden parecer calientes o irritantes, sobre todo después de una comida picante y especiada. Una deposición de un color amarillo o naranja intenso indica una gran intensidad de *pitta* en el cuerpo. Mucha gente P descubre que sustancias como la leche, los higos, las pasas y los dátiles les sirven de laxantes.

La gente K suele ser regular, y evacúa su vientre una vez al día. A veces son lentos en sus eliminaciones. Sus deposiciones son casi siempre bien formadas pero raramente duras. Cuando están estreñidos responden a laxantes de mediana intensidad.

Menstruación

Las mujeres V suelen tener ciclos muy irregulares y pueden saltarse períodos, sobre todo si hacen demasiado ejercicio o adelgazan en exceso. El intervalo entre períodos dura con frecuencia más de un mes. El flujo suele ser escaso y pueden haber coágulos. Ambos síntomas son debidos a la sequedad de *vata*. Normalmente la sangre es oscura. Pueden tener fuertes retortijones y estreñimiento justo antes del inicio de la hemorragia. Generalmente los retortijones V son más intensos que los P o los K porque los retortijones en sí mismos son debidos a *vata*.

Las mujeres P suelen tener ciclos regulares, pero sangran más y durante más tiempo que las demás a causa de su calor innato. Normalmente la sangre es de un rojo intenso y brillante. Las mujeres P pueden tener deposiciones sueltas justo antes y durante sus períodos y sufrir retortijones de mediana intensidad.

Las mujeres K suelen tener períodos fáciles y regulares, con una cantidad mediana de sangre de un color más bien claro. De haber retortijones, probablemente serán benignos y más bien flojos que intensos. Las mujeres K suelen ser propensas a retener agua.

Preferencias climáticas

Las personas de tipo V tienen la sangre tan fría que siempre les encanta el calor. Se necesita mucho calor para hacerlas sudar. El sol las anima y suelen perder fuerza en pleno invierno, cuando se acurrucan cálidamente a la espera de fuentes de calor externas que compensen su exigua producción interna de calor.

La gente P pura prefiere las latitudes más frías y encuentra intolerables los climas cálidos. A causa de la cantidad de calor interno que ellos mismo producen, les gusta dormir con las ventanas abiertas incluso en invierno. Las personas de tipo P mezclado no encuentran tan intolerable el calor, pero suelen preferir los climas fríos.

Las personas de tipo K son lo bastante estables para no verse muy alteradas por ningún clima extremo, pero si los apuran admiten que prefieren el tiempo cálido y no les gusta mucho la humedad alta.

Instinto sexual

Las personas de tipo V piensan mucho en el sexo. A veces encuentran tan placenteras sus fantasías que pierden interés en consumarlas físicamente. Cuando se interesan, lo hacen intensamente. Su pasión se enciende rápidamente y alcanza rápidamente el máximo, puesto que gastan toda la energía disponible en el acto sexual. Como ocurre con sus otros apetitos, su apetito sexual varía de día en día, aunque los V suelen habituarse a los excesos sexuales que los dejan exhaustos. Su fertilidad suele ser más baja que la media.

Las personas P, al ser de sangre caliente, suelen tener un gran deseo sexual. Saben lo que quieren y están prestos a poner en práctica sus deseos. Sin embargo, sea grande o pequeño el deseo, los P son capaces de equilibrar deseo con satisfacción. Su cólera innata suele estallar si la satisfacción sexual se ve frustrada o demorada. Su fertilidad es mediana.

Los individuos K tienen un deseo estable y acostumbran a gozar del sexo sin estar particularmente fascinados por él a causa de su innata displicencia en «gastar» energía. No obstante, una vez que el

deseo capta su atención, su apetencia sexual se intensifica grandemente. La pasión se despierta en ellos lentamente, pero una vez despierta siguen apasionados durante mucho tiempo. Su fertilidad suele ser excelente.

Fuerza y resistencia físicas

Las personas de tipo V son muy activas y a menudo inquietas, pero suelen desplegar escasa energía. El ejercicio enérgico las cansa rápidamente —las deja secas— y hace que después se sientan hambrientas. Desgraciadamente, se entregan a menudo al exceso y el agotamiento por hiperactividad, pues están convencidas de que «cuanto más, mejor», y porque les encanta gastar energía cuando la tienen. Pueden volverse adictas al ejercicio enérgico porque las hace sentirse temporalmente estables e indoloras. Su tono muscular suele ser pobre y deben prestar una atención activa al desarrollo de la coordinación muscular.

La gente P aguanta el ejercicio enérgico con tal que no la caliente demasiado. Después de un buen ejercicio, los P suelen tener tanto hambre como sed. Pueden comedirse si quieren, pero a menudo no lo hacen porque son compulsivos y competitivos por naturaleza. Su tono y coordinación muscular son medianos.

Las personas de tipo K tienen un excelente tono muscular y son coordinadas por naturaleza. De entre todos los tipos constitucionales, son las que mejor aguantan el ejercicio enérgico, pero muchas veces son las menos interesadas en él a causa de su aversión a gastar energía. Sin embargo, una vez motivadas sacan un gran provecho de la actividad regular, y les gusta porque hace que se encuentren bien. Raramente tienen hambre después del ejercicio.

Pulso

El pulso debe tomarse por la mañana temprano antes de comer. Hay que sentarse tranquilamente con la espalda derecha y las manos sobre los muslos durante cinco o diez minutos antes de tomar el pulso, respirando profunda y regularmente para que la lectura sea precisa. Normalmente es mejor usar el pulso radial, el pulso de la muñeca por debajo del pulgar. Sólo se necesitan tres

dedos para tomarlo: el índice, el medio y el anular. El índice ha de ocupar la posición más próxima al pulgar, y el anular la más alejada, en dirección al codo.

El pulso V es débil, superficial y rápido, con un ritmo entrecortado y variable, o una tendencia a saltarse algún que otro latido. En las personas puramente V el pulso parece deslizarse como una serpiente, y la arteria parece dura y fresca o fría al tacto. Se siente más fuerte con el dedo índice.

El pulso P es amplio, regular y fuerte, con ritmo y rapidez medianos; en los individuos P puros, a menudo parece saltar como una rana. La arteria parece caliente y blanda. Se siente más fuerte con el dedo medio.

El pulso K es fuerte, amplio, lento y rítmico como la forma de nadar en un cisne, y la arteria puede parecer fresca y elástica. Se siente más fuerte con el dedo anular.

Sueño

Normalmente de sueño ligero, la gente V puede agitarse y dar vueltas y tener problemas para conciliar el sueño, o puede despertarse varias veces durante la noche sin motivo aparente. Su capacidad para dormir varía de una noche a otra. Algunas noches, sobre todo cuando están exhaustos, los V caen en un sueño tan profundo y prolongado que quedan inertes al mundo y es casi imposible despertarlos. De lo contrario se alteran fácilmente con los ruidos exteriores porque su mente sigue consumiendo energía incluso cuando tienen que descansar. Por ese motivo, aunque duerman muy profunda y prolongadamente, muchas veces se despiertan por la mañana con la sensación de no haber descansado. Hablar dormido o pasear dormido habitualmente son también indicativos de
V.
La gente que rechina los dientes por la noche suele ser de tipo
V.

Los P concilian el sueño fácilmente, tienen el sueño ligero y se despiertan alerta. Aun cuando se despierten por la noche, vuelven a dormirse rápidamente. La mayoría de las noches gozan de un sueño tranquilo, y pueden arreglárselas muy bien durmiendo muy poco

durante muchas noches seguidas sin que esto parezca afectarles. Cuando tienen un sueño agitado suele deberse a un exceso de atención a su trabajo.

Las personas de tipo K se duermen rápidamente y tienen un sueño pesado, pero se despiertan descansadas y alerta. Si se las deja, duermen gustosamente muchas horas de un tirón, porque así ahorran energía. A una persona K raras veces le cuesta dormir.

Sueños

Las personas de tipo V sueñan mucho y olvidan fácilmente sus sueños. Por la mañana saben que han soñado pero sólo son capaces de recordar fragmentos. A veces se alternan períodos de aparente «ausencia de sueños» con días o semanas de sueños intensos. Cuando los recuerdan, suelen relatar sueños violentos, intensos y activos. El movimiento, especialmente volar, es típico de los sueños V, como lo es ser perseguido por algo o por alguien.

La gente P suele recordar lo que sueña. Sus sueños son a menudo apasionados o intensos y con frecuencia implican calor, luz u otra forma de energía. Normalmente el individuo P controla la situación en el sueño; si hay una persecución, acostumbra ser la persona P la que persigue y no al contrario. Los sueños de compra y venta son también de tipo P, pues implican una transferencia de dinero (energía «verde»). La gente P suele soñar en color.

La gente K tiene normalmente sueños muy frescos, tranquilos, callados, recogidos, sin incidentes y pacíficos, como los de una merienda con emparedados de pepino en un mirador junto a un lago con cisnes en la campiña inglesa. Los K no suelen molestarse en recordar tales sueños; es más probable que recuerden los que son intensamente emotivos.

Cualidades vocales

La gente V sin formación de la voz habla a menudo con voz velada que se torna ronca con facilidad y se quiebra si se la fuerza. La formación de la voz puede superar esos defectos naturales. Los V suelen hablar deprisa, a menudo en un tono ascendente al final de la frase, y tienden a desviarse del tema. Acostumbran a ser muy

locuaces y pueden hablar de casi cualquier tema a casi cualquier audiencia, aunque sólo se trate del gato, las plantas o la pared. Hablan por el placer de hablar. Gastan mucha energía al hablar, lo cual es un motivo para que les guste tanto. Sus conversaciones pueden semejarse a monólogos, de hecho, dos personas V pueden pasarse horas hablando una a, no con, la otra, y al final quedar las dos satisfechas sin que haya habido mucha comunicación entre ellas. Una parte de su debilidad vocal se deriva de ese uso excesivo de la voz.

La gente P suele ser concisa y no tener segunda intención en lo que dice. Sabe lo que quiere comunicar, qué respuesta quiere provocar y cuánta y qué clase de energía necesita proyectar para obtener la respuesta deseada. Con frecuencia una voz P lleva aparejado un tono de impaciencia con el oyente, y normalmente es intensa; un cuchicheo P puede oírse claramente desde el otro lado de la habitación. Dos personas P tienen la seguridad de comunicarse, y normalmente convierten una conversación en una contienda de voluntades para ver quién rebate a quién. Los P son acusados a menudo de tener lenguas afiladas.

Las personas de tipo K hablan lentamente y con cautela, sin dar mucha información. La información puede que haya que arrancársela. Un K puro sólo iniciará una conversación si tiene algo importante que decir, contrastando con los V, que entablarán conversación con cualquiera y los P, que abordarán a todo aquel que parezca interesante. Las voces K suelen ser de tono e intensidad más bajos que las demás, pero suelen ser más sonoras y melodiosas. Es un placer escuchar a los K cuando se consigue que hablen. Dos K pueden fácilmente estar sentados uno junto al otro durante horas o días y no llegar a cruzarse más que algunas bromas superficiales. Tal vez su taciturnidad innata ayuda a conservar la dulzura de sus voces.

Emoción característica

Esta cuestión se refiere a cómo reaccionamos típicamente cuando nos enfrentamos a una situación estresante. Puede que en la actualidad no mostremos esa emoción si nos hemos educado para ello, pero la reacción más inmediata es característica de nuestra

constitución.

Por ejemplo, una vez, un amigo mío estaba en un banco cuando entró un ladrón, le apuntó con una pistola y le dijo: «¡Tú, bobo, levanta las manos!».

De manera característica, lo primero que manifiestan los V es miedo o ansiedad, producto de la sequedad de su astringencia intrínseca. En tales circunstancias una persona de tipo V levantaría las manos inmediatamente.

Las personas de tipo P, llenas de calor pungente, primero se encienden de ira, que manifiestan externamente o simplemente las consume por dentro. En esta situación, las personas P levantarían las manos despacio pensando únicamente en cuándo podrán vengarse del pistolero.

La gente K prefiere evitar confrontaciones a causa de la complacencia de su dulzura innata. Tienen un fuerte desinterés por el cambio, y su sensibilidad emocional suele manifestarse cuando se ven sometidos a situaciones imprevisibles. Como las avestruces, esperan que, si ignoran una situación, ésta desaparezca. Les cuesta mucho despertar, pero, una vez despiertos, pueden sentir mucho miedo o ira.

Mi amigo mostró la respuesta K: primero se sintió herido al verse llamado bobo, y luego decidió que no tenía nada que ver con un hombre tan ofensivo. Salió por la puerta del banco dejando boquiabierto tras él al asombrado bandido. Cuando, pocos metros más abajo, se disipó la emoción, se dio cuenta de que se estaba produciendo un atraco y llamó a la policía, que consiguió pescar al ladrón.

Rasgos de la personalidad

Las personas de tipo V son sensibles, muy nerviosas y reaccionan rápidamente a los cambios en su entorno. Son extraordinariamente variables y se resisten a la regularidad en sus vidas porque sus mentes activas les piden continuos estímulos. Cuando su nivel de energía es alto, son el alma del grupo, pero la queman rápidamente. Unas veces desean ardientemente compañía y otras reclaman soledad. Suelen hacer amigos fácilmente, pero a menudo su amistad es efímera. Les gusta viajar por diversión. Su gran adaptabilidad les

confiere flexibilidad y un potencial de independencia, pero también contribuye a hacerlas caóticas y «espaciales». Encuentran difícil concentrarse en cualquier tema y no suelen acabar los proyectos que empiezan.

Las personas de tipo V reconocen la necesidad de desarrollar la personalidad, pero raras veces son consecuentes con algún programa. Pueden convertirse en seguidores fanáticos de cultos u otras doctrinas lejanas, pero su fanatismo también es inestable y, rápidamente y sin motivo, pueden trasladar su devoción a un conjunto de ideas completamente nuevo. A menudo su fe tiene su origen en la inseguridad.

Las personas de tipo P son fuertes y enérgicas en sus relaciones. Se consagran al lado práctico de la vida. Son dominantes cuando tienen la oportunidad. Son valerosas por naturaleza y creen en el juego limpio, y cuando están de buen humor rezuman exuberancia, pero cuando se enfadan pueden ser crueles e hirientes. Hacen amigos con facilidad, sobre todo si perciben que tales amigos pueden serles útiles. Normalmente son de inteligencia aguda y suelen ser impacientes con cualquier persona cuya inteligencia no sea igualmente aguda. La arrogancia innata de la inteligencia puede hacerlas intolerantes.

Las personas de tipo P se consagran al desarrollo de su propia personalidad, lo que a veces se convierte en una especie de desarrollo egocéntrico. Defienden enérgicamente sus opiniones y pueden caer en el fanatismo. Suelen aferrarse a sus ideas fanáticas si suponen que proceder de ese modo puede beneficiarles. Los guías religiosos y sus lugartenientes acostumbran a ser de tipo
P.

Los K son personas predominantemente tranquilas, reservadas, equilibradas y serias que disfrutan sobre todo de los placeres del hogar y la familia. La paciencia, la fortaleza y la humildad son virtudes corrientes de
K.

Esos rasgos en exceso pueden engendrar pasividad, fijación, posesividad y avaricia. La gente K suele tener personalidades muy estables, tan estables que alguna vez se estabilizan al socaire de la agudeza o la agilidad mental. Estudian detenidamente cada tema antes de comprometerse. Sin embargo, una vez que se han

comprometido en una línea de acción, suelen llevarla a cabo obstinadamente. A menudo hacen amigos lentamente, después de pensarlo bien, pero cuando establecen una amistad, ésta suele durar.

La suficiencia innata de las personas de tipo K hace que estén menos motivadas que las otras para desarrollar su personalidad. No son fanáticas, pero la fe en lo que creen es firme e inquebrantable, aunque ello esté motivado por un deseo de mantener el *statu quo*. No obstante, los K suelen ser por naturaleza más compasivos que los demás. Tal vez sean más maternales por la fuerte influencia del elemento tierra en sus caracteres. La Madre Tierra es ella misma de *prakriti* principalmente *kafa*.

Modo de expresión predominante

Uno puede averiguar su sentido predominante recordando su viaje de vacaciones más reciente; pongamos, por ejemplo, a la costa. Recordemos la experiencia y luego preguntémonos de qué aspecto de la experiencia nos hemos acordado primero. Cada uno puede haber pensado en organizar su pensamiento de una manera específica, pero la primera reacción —*la prakriti*— suele reflejar la constitución.

Las personas de tipo V tienen un agudo sentido del oído, tan agudo que a veces el ruido fuerte o disonante les resulta doloroso. Lo primero que acostumbran a recordar son los sonidos, como el graznar de las gaviotas o el retumbar de las olas. La mayor parte de las veces la gente V piensa predominantemente en palabras, y hasta cuando visualizan (pensar en imágenes) o evocan (pensar en sensaciones) suelen usar palabras para entrelazar su pensamiento.

Las personas de tipo P se orientan visualmente. Lo primero que suelen recordar son imágenes, como las cabrillas sobre las olas o el reflejo deslumbrante de la luz del sol sobre la arena. Los P visualizan casi todo aquello en lo que piensan y no les cuesta crear imágenes fantásticas. Aunque hayan sido educados para ser muy verbales, siempre tienden a ver aquello en lo que piensan y a usar imágenes para relacionar palabras y emociones.

La gente K recuerda fácilmente las sensaciones del calor del sol en sus cuerpos o la humedad y el movimiento del agua contra ellos

cuando nadaban. Sus sensaciones son emocionales así como físicas, y las emociones influyen a menudo en su pensamiento tanto o más que la «percepción» física de las cosas. A menudo piensan con sus emociones, y «perciben» la conexión entre las palabras y las formas.

La mente

Los V son buenos teóricos originales porque no les asusta dar nueva forma a pensamientos antiguos. Sin embargo, su tendencia a revolotear de idea en idea hace difícil que sus teorías funcionen en la práctica.

La gente P es metódica y eficaz en la planificación y ejecución de nuevas ideas concebidas por personas más teóricas. A los P les gusta desarrollar ideas para usos prácticos y apenas les interesa el detalle de la marcha diaria de un proyecto o negocio.

Las personas de tipo K son estabilizadoras. No son famosas como teóricos ni como ingenieros, pero si les confían una nueva empresa la harán funcionar como una seda. Esto se traduce a veces en inflexibilidad y resistencia al cambio, pero si alguien tiene una fábrica o una oficina que dirigir, querrá que se encargue de ella un K.

Memoria

Los V suelen recordar y olvidar fácilmente. Cuando se enfadan, reaccionan como una botella de gaseosa que se ha agitado antes de abrirla: estallan rápidamente, proyectando toda su energía en la ira, y vuelven a la normalidad con la misma rapidez cuando su atención se desvía de aquello que les enojó. Al cabo de poco tiempo olvidan incluso por qué se enfadaron, a menos que el que les sacó de sus casillas se lo recuerde.

Los P suelen recordar fácilmente y olvidar con dificultad. Cuando las desprecian, las personas de tipo P explotan con rabia, e incluso después de extinguido el fuego, la indignación sigue ardiendo sin llama durante mucho mucho tiempo. A menudo los P calculan el gasto de energía de forma que les permita seguir más tiempo enfadados.

Los K necesitan que les digan más de una vez una cosa para que se les grabe en la memoria, pero una vez la han aprendido la recuerdan de por vida. Como el elefante, jamás olvidan. También como el elefante, les cuesta mucho irritarse, pero una vez enojadas, las personas de tipo K nunca olvidan una ofensa.

Estilo de vida

Los V encuentran difícil contraer hábitos de ningún tipo, incluso aquéllos asociados a comportamientos tan habituales como comer y dormir. La responsabilidad financiera no es adecuada para ellos. Su naturaleza difusa hace que gasten el dinero fácilmente tan pronto como llega a sus manos. Son propensos a gastar impulsivamente en cosas que realmente no necesitan; para ellos el dinero (energía «verde») está hecho para gastarlo.

Los P planifican y organizan bien, calculan juiciosamente sus gastos y gastan con sensatez. No les asusta gastar pero raramente son presa de los gastos impulsivos. Gastan en necesidades concretas y suelen creerse superiores a la gente que no puede ejercer ese tipo de autocontrol. Cogen o dejan hábitos según perciben su utilidad para ellos.

Los K disfrutan de los hábitos, a veces hasta el punto de hundirse en la rutina. Siempre tienen dinero ahorrado para tiempos difíciles y pueden virar hacia la avaricia. A veces ceden al gasto emocional, pero normalmente creen que el dinero está hecho para acumularlo.

Resúmenes de los tipos constitucionales

Contar el número de respuestas V, respuestas P y respuestas K que cada cual ha obtenido de la evaluación. Normalmente predominarán una o dos, y ésas indicarán la *prakriti*. Por ejemplo, si se tienen 9 respuestas V, 13 respuestas P y 3 respuestas K, es probable que la constitución sea predominantemente P y secundariamente
V.
Si existe confusión, tener en cuenta sobre todo las respuestas a los

siguientes apartados: estructura corporal, color y aspecto de la piel, pelo, digestión y evacuación, preferencias climáticas, sueños, emoción característica y estilo de vida.

Si alguien sigue confuso, que piense en qué temperatura prefiere. Si realmente detesta al frío y prefiere con mucho abrigarse, lo más probable es que el predominio mayoritario corresponda a *vata*. Si verdaderamente no soporta tener mucho calor y por esa razón le gusta el frío, seguramente es predominantemente *pitta*. Y si ninguno de los dos le molesta demasiado, es probable que tenga en él una importante cantidad de *kafa*, aunque a veces esté eclipsada por *pitta o vata*. Los resúmenes que siguen pueden ayudarle a confirmar la estimación de su propia constitución.

Vata

Las personas de tipo V suelen ser delgadas y tienen problemas para engordar excepto cuando se exceden fanáticamente en la comida, cosa que pueden hacer para estabilizarse o para proveerse de más energía en previsión de la siguiente ronda de actividad. Sus cuerpos son normalmente de hombros y caderas estrechos y sus articulaciones crujen a menudo cuando las mueven. Suelen ser nerviosos; el nerviosismo, como la obesidad, viene de familia.

La gente V es seca. Su piel suele agrietarse fácilmente y es propensa a los granos y los callos. Su pelo suele ser áspero, seco y rizado. La gente V adolece de frío y a menudo se queja de mala circulación en las extremidades. Su piel suele ser fresca o fría al tacto. Sudan poco y les encanta tomar el sol.

Sus apetitos son irregulares, y su pasión por la excitación suele llevarles a costumbres alimenticias irregulares que empeoran su digestión. Normalmente padecen, o han padecido, de estreñimiento crónico debido a su astringencia innata. Les gustan las comidas espesas, aceitosas y picantes, pero siempre tienden a llegar a extremos con la comida, o dándose gusto con cazuelas de aspecto caseoso y productos pesados y de difícil digestión, o privándose de cualquier alimento pesado.

Son propensos a fluctuaciones rápidas de sus niveles de energía. Su energía se presenta en destellos o ráfagas. A menudo tratan de

mantener esa energía con estimulantes picantes como el café antes que admitir para sus adentros que están cansados y necesitan descansar. Pueden mantener una actividad realmente frenética por poco tiempo, pero inevitablemente acaban exhaustos, lo que no reconocen hasta que la fatiga completa las obliga a descansar.

Las personas V suelen tener dificultades con el sueño. O tienen el problema de que se caen de sueño y se quedan dormidos, o evitan el insomnio manteniendo un nivel de agotamiento tan alto que cada vez que se permiten un descanso duermen como troncos. Suelen sentir el dolor más intensamente que los demás y el ruido fuerte también les resulta menos soportable; sus sistemas nerviosos parecen tener menos «aislamiento» del necesario. Un impulso innato de V para evitar el dolor puede manifestarse en forma de miedo. Los V adoran el masaje con aceite porque les ayuda a calmar y tranquilizar su hiperactivo sistema nervioso, lo que reduce la sensibilidad nerviosa y, por consiguiente, el dolor, físico o mental.

Los V llevan vidas irregulares porque les resulta muy difícil crear rutina. El sabor amargo hace que estén permanentemente interesados en cambiarse ellos mismos y cambiar su entorno. Si la variabilidad caracteriza la mayor parte de lo que hacemos, es que somos predominantemente
V.

Pitta

Los P puros son picantes, lo que los hace intensos, calientes e irritables. Normalmente son de estatura, peso y resistencia medianos. Su piel suele ser clara y se enrojece rápidamente al sol, después de hacer ejercicio o cuando se ruborizan. Se broncean rápidamente y suelen tener muchas pecas y lunares. Su pelo suele ser liso y claro. Todos los pelirrojos son, al menos en parte,
P.

La gente P suda fácilmente a causa de todo el calor almacenado en su interior. Los sabores agrio y salado aseguran que tengan siempre buen apetito. Les gusta comer, porque la comida y la bebida reducen la intensidad del fuego. Si se pierden una comida, pueden «comerse» a algún mirón imprudente con su ira almacenada. Les gustan todo tipo de comidas y normalmente

digieren bien. Tienen tendencia a las deposiciones sueltas y raramente están estreñidos.

El intenso fuego de los P hace que la mente sea también agua. Las personas de tipo P suelen impacientarse rápidamente en contacto con individuos más lentos o menos centrados. Los P suelen dormir bien porque creen que es sensato hacerlo así, pero si se obsesionan con el trabajo pueden pasar noches en blanco. Aplican la misma intensidad y competitividad a todo lo que hacen, en el trabajo o en el juego, y el sabor picante hace que se enojen fácilmente, aunque aparentemente no pierdan los estribos.

Kafa

La persona K suele ser un individuo rechoncho, pero un atleta natural si se entrena adecuadamente, y que engorda con sólo mirar la comida si descuida el ejercicio. La mayoría de los K están sanos casi siempre, sobre todo si no comen demasiado. Realmente los K no sienten la intensa hambre física de los V o los P, ya que el sabor dulce domina en sus constituciones, pero pueden volverse adictos a la comida como medio de satisfacción emocional. La gente K duerme profundamente y tiende a hacerlo demasiado. Por lo general no ansían la misma excitación o estimulación que los V o P adoran, ni siquiera en el sexo. Sin embargo cuando se sienten estimuladas, los sabores agrio y salado aumentan en ellas y despiertan sus apetitos. Las personas K son estables, algo lentas y suelen estar satisfechas de sí mismas. El apego a un *statu quo* placentero les hace enemigas del cambio y puede llegar a convertirlas en avaras, testarudas o reaccionarias. Los K necesitan motivación y estímulo como los V requieren equilibrio y relajación y los P un desafío.

Los individuos cuyas constituciones reflejan la influencia de una sola *dosha* son realmente afortunados en el sentido de que una vez que se conocen, pueden saber siempre cómo reaccionarán ante estímulos concretos. La gente de constituciones duales —VP, PK y VK— tiene personalidades que en cierto sentido siempre están «divididas»: en determinadas condiciones predominará una *dosha* y en otras será la otra *dosha* la que destaque. La cohesión intrínseca de la personalidad de la gente puramente V, P o K es más difícil de

conseguir para aquellos de nosotros que tengamos personalidades duales porque hemos de intentar equilibrar las exigencias de dos principios muy diferentes. La mayoría de los individuos es de constitución dual.

Vata-pitta

La gente VP tiene generalmente la mala circulación y el amor al calor que caracteriza a los V, pero su naturaleza P establece límites definidos a su capacidad para aguantar el calor. Su parte P hace que les guste comer, pero la parte V asegura que tendrán problemas para digerir comidas abundantes. Muchas de sus características revelan una combinación de V y P; por ejemplo, a menudo tienen el pelo ondulado, resultado de combinar el rizado de V y el lacio de P.

Sin embargo, las influencias de V y P casi siempre se alternan en el individuo VP. Cuando un VP está desequilibrado, el miedo se alterna con la ira como respuesta a la tensión. Esto puede inducir a la intimidación y la tiranía. El aspecto P tiene la necesidad de dominar, pero el aspecto V crea la duda acerca de la propia capacidad o aptitud para dominar, de modo que el compromiso supone la dominación de seres más débiles que uno mismo.

Un VP sano, equilibrado, une la capacidad de V para el pensamiento original y la habilidad de P para aplicar la teoría. V y P tienen la ligereza y la intensidad como cualidades comunes. Dirigir correctamente esa intensidad exige el aprovechamiento de la ligereza para desarrollar intensamente la personalidad. De lo contrario, la tendencia de V a enviciarse para controlar el dolor y la predilección de P por enviciarse para aumentar la intensidad, arrastrarán al individuo VP a estados de enviciamiento más profundos que los que la gente V o P pueda conocer por separado. Las personas de tipo VP necesitan sobre todo estabilidad. Necesitan el lastre de la pesadez que caracteriza a *kafa*, el factor menos influyente de la ecuación de su personalidad. El sabor dulce es el más importante para ellos.

Pitta-kafa

Probablemente, la gente
PK
se adapta mejor que la de cualquier otra constitución a la confusión, la irregularidad y el cambio constante que caracterizan al mundo actual, porque combina la estabilidad de K y la adaptabilidad de
P.
Muchas de las personas que triunfan plenamente en la vida son PK. El activo metabolismo de P equilibra el potente físico de K para promover la buena salud física, y la ira de P es bien templada por la prudencia de K para fomentar el buen equilibrio mental. Aunque los
PK
prefieren normalmente los climas templados, aguantan fácilmente el calor y el frío extremos. Disfrutan y sacan provecho del ejercicio enérgico, incluido el sexo.

El lado oscuro de los individuos
PK
resulta de la untuosidad y la humedad que comparten P y
K.
La facilidad con que triunfan en el mundo fomenta la arrogancia y el exceso de confianza de P y la suficiencia pagada de sí misma de K, lo que puede aislar total y eficazmente a la personalidad de toda realidad distinta de la que desea percibir. Aquí es donde interviene la untuosidad; como «agua sobre el lomo de un pato», se puede ignorar la crítica y admitir únicamente los halagos. Esta actitud puede hacer muy difícil la convivencia con un
PK
triunfador. Puesto que *vata* está minimizada en ellos por naturaleza, los
PK
necesitan la sequedad de la introspección o la disciplina espiritual y la irregularidad de exponerse a situaciones imprevisibles para evitar el exceso de confianza. El amargo y el astringente son sus mejores sabores.

Vata-kafa

Vata y *kafa* están unidas en su frialdad. Aunque no padecen de

frío físico tan intensamente como las personas de tipo V puro a causa de la fuerza y el aislamiento de K, tiene una doble necesidad emocional de calor. Suelen ser altos pero medianos en cuanto a estructura y a la mayoría de las demás cualidades físicas, tal como las personas de tipo
P.
Su falta de calor suele manifestarse físicamente en forma de trastornos digestivos, sobre todo estreñimiento; también son corrientes los problemas respiratorios con abundante producción de mucosidad.

Los VK suelen ser celosos en lo que hacen y a menudo exageran las cosas dejando a un lado la discreción. Pueden ser a ratos alegres, abiertos y airosos, y a ratos tristes y reservados. La falta de un fuego de *pitta* intenso hace que les resulte especialmente difícil la integración de la personalidad a causa de las naturalezas diametralmente opuestas de V y
K.
Han de tener cuidado sobre todo con sacar conclusiones precipitadas sin la oportuna investigación preliminar. La naturaleza profundamente emocional de K unida a la sobreactivada naturaleza fluctuante de V asegura que el daño emocional en los individuos VK sea profundo y permanente. Los VK necesitan calor más que ninguna otra cosa y deben usar los sabores «calientes» (agrio, salado y picante) no exclusivamente, sino con preferencia a los sabores «fríos» (dulce, amargo y astringente).

Las constituciones no cambian, pero pueden hacerlo las percepciones. Uno puede volver a evaluarse después de algún tiempo y descubrir que la primera opinión acerca de su constitución era inexacta. Esto es normal, puesto que a medida que mejora nuestra salud, nuestra percepción de la realidad se torna menos deformada, y lo que antes nos pudo parecer inextricablemente incomprensible, de pronto se vuelve profundamente claro. Usemos la evaluación actual como base para planificar nuestra estrategia general de salud. Aunque hoy nos hayamos equivocado al determinar nuestra constitución, vivir durante algún tiempo según nuestro estado actual será terapéutico.

La idea de los tipos constitucionales es simple, pero no simplista. Cada individuo tiene un cuerpo y una mente que son

completamente diferentes de los de cualquier otro. Los tipos constitucionales no nos ciñen a ningún estereotipo; nos proporcionan información sobre las tendencias metabólicas que tenemos tan profundamente arraigadas que debemos equilibrarlas activamente si queremos permanecer en equilibrio. Son medios sencillos que nos ayudan a preparar los cimientos sobre los cuales construir el edificio de un nuevo yo. Vimalananda decía siempre que si los cimientos son buenos la estructura durará, y si los cimientos son imperfectos, por muy grande que sea el edificio, no se salvará la estructura construida sobre ellos. La constitución es el comienzo de un camino que lleva a sendas más complejas y esotéricas de acrecentamiento personal.

3. ALIMENTACIÓN

El *ayurveda* enseña que el alimento es el *prana*, o fuerza vital, de los seres vivos, y que la vida es una búsqueda continua de alimento. «La vida vive de vida», en palabras de un proverbio sánscrito: sostenemos nuestras vidas consumiendo otros seres vivos.

A los ojos de la naturaleza, todos los seres tienen el mismo derecho a existir. Si queremos seguir en armonía con la naturaleza, no debemos sacrificar sus hijos a la ligera. Tomar la vida de otro, aunque sea la de una coliflor, es un acto que debe llevarse a cabo atendiendo sinceramente a su significado. *Sir* Jagadis Chandra Bose, el famoso especialista indio en fisiología y física de las plantas, demostró hace más de cincuenta años que los vegetales tienen órganos sensoriales que siguen funcionando aun después de dejar la cepa. Según los antiguos, tanto la zanahoria que exprimimos por su jugo, como la col que picamos para guisarla, sienten dolor y pánico al ser sacrificadas y desmembradas, tal y como los sentiría un animal. Las plantas no pueden comunicarnos sus sentimientos, por eso suponemos erróneamente que no los tienen. Las verduras y las frutas también tienen sentimientos.

Pocos de nosotros llevamos una vida de la que pueda sentirse orgulloso el nabo que fue atormentado para la mesa, o el rábano que renunció a su propia identidad para convertirse en parte integrante de alguno de nosotros. El comer es un acto sagrado, una ofrenda al fuego digestivo interno para propiciar al espíritu que mora en cada forma humana, más o menos como las ofrendas que se hacen en las piras de sacrificio externas para propiciar a las fuerzas cósmicas personificadas en forma de deidades. Por tratarse de una forma de culto, el acto de comer debe ser ritualizado para poner de relieve su aspecto sacramental.

Cada bocado que ingerimos debe renunciar a su propia existencia individual y transmutarse de modo que pueda participar

de la existencia superior del cuerpo humano. Es un misterio y un milagro: lo que es «no yo» se convierte, por mor de *ahamkara*, en una parte de mí. El material alimenticio no digerido que se introduce en la cavidad corporal provoca una reacción inflamatoria, mientras que el material alimenticio que primero es digerido y asimilado, se adapta mansamente a formar parte del cuerpo.

Cualquier sustancia puede servir de alimento, medicina o veneno para *ahamkara*. El alimento es lo que nutre el cuerpo, la mente y el espíritu. La medicina mejora la digestión para aumentar la nutrición. El veneno impide la digestión y perturba la nutrición. Alimento es todo aquello que podemos dominar; medicina es todo aquello que nos asiste en la dominación; veneno es todo aquello que desafía esa dominación.

Algunos neuróticos usan de la comida para procurarse una sensación de realización, un sentimiento prepotente de haber conseguido dominar, destruir y asimilar a otro ser. Si bien en el mundo exterior hay desvalidos, a merced de seres más fuertes que los obligan a actuar en contra de su voluntad, no dejan de ser dueños y señores de sus mundos interiores privados y de los entes alimenticios que entran en ellos. La ritualización del comer contribuye a limitar ese aspecto «tiranizante» de la personalidad, rebajando automáticamente a la personalidad que se congratula de sí misma ante la presencia del infinito.

Cada uno de los alimentos que tomamos altera nuestra disposición mental. Todos nos sentimos naturalmente atraídos por aquellos alimentos que crean en nuestro interior el estado mental que deseamos, y rechazamos espontáneamente todos aquellos que producen los estados mentales opuestos. Algunos alimentos, especialmente los derivados de la carne animal, estimulan el aspecto dominador de la personalidad y la llevan a consumir y dominar cada vez más. Los peores alimentos al respecto son las carnes de vaca y cerdo. Otros alimentos, entre los que se incluyen especialmente la leche, los cereales, la fruta fresca y las verduras, ayudan a satisfacer ese deseo antinatural y nos dejan más dispuestos a someternos a la voluntad de la naturaleza.

El ritual de la comida

Empecemos con la rutina matinal, prestando especial atención a la orina, las heces y la lengua. La orina debe ser clara y de color cerveza, y las heces marrón claro y de la consistencia de un plátano maduro. Si la orina es turbia y desprende mal olor, o las heces están llenas de comida sin digerir, tienen un olor ofensivo y son evacuadas con abundancia de gases, es que hay *ama*. Cualquier saburra en la lengua indica también la presencia de *ama*, toxinas debidas a comida mal digerida en el aparato digestivo.

Cuando aparecen esos signos de *ama*, u otros como náuseas o pesadez de los miembros, hay que ayunar todo el día, o al menos saltarse una comida. No comamos si no estamos físicamente hambrientos. Si alguien no está seguro de cuándo está físicamente hambriento o deja de estarlo, un día de ayuno le enseñará cómo es el hambre.

No hay que comer cuando se está enojado, deprimido, fastidiado o alterado emocionalmente por cualquier otro motivo, ni inmediatamente después de hacer ejercicio físico.

Hay que bañarse, o al menos lavarse la cara, las manos y los pies antes de empezar.

Comer sentado, en una zona aislada y limpia, y si es posible mirando al este, la dirección del sol, la fuente de calor y fuego para la tierra. Comer solo, o con personas conocidas y de confianza. Procurar que todos los órganos sensoriales queden satisfechos acondicionando el comedor con música agradable, flores frescas y cosas por el estilo.

No conviene ir regularmente a restaurantes. La mayoría de la gente que nos vende comida está más preocupada por sus propios beneficios que por nuestra digestión. La satisfacción no depende de cuánto se coma. Una pequeña cantidad de comida presentada con cariño dejará satisfecha al alma, mientras que grandes montones de comida de un restaurante de cocina rápida pueden llenar temporalmente la barriga, pero dejarán insatisfechos a la mente y el espíritu.

Sólo hemos de dejar que cocine para nosotros alguien que nos quiera. En la India se suele escoger a los cocineros de entre la clase sacerdotal para que exista al menos una posibilidad de que mientras cocinan transfieran a la comida alguna vibración espiritualmente enriquecedora. Las mujeres no deben cocinar durante la

menstruación, porque están pasando por un proceso de purificación y en vez de eso deben descansar.

Mientras comemos conviene que funcione la ventana nasal derecha, ya que con ello aumenta el fuego digestivo. Podemos hacerla funcionar acostándonos sobre el lado izquierdo durante unos minutos antes de comer, taponando la ventana izquierda con el dedo medio de la mano derecha y respirando rítmicamente a través de la ventana derecha durante unos minutos, o pasando el brazo izquierdo por encima del respaldo de la silla.

Cuando todo está preparado hay que rezar. Dar gracias a la naturaleza por proveernos de comida y al dios que cada cual venere por seguir vivos para comérnosla. Hay que tratar cada producto alimenticio con reverencia y cariño, aunque nos sirvan algo que no nos gusta pero estamos obligados a comer. Supongamos que la suegra, que no nos gusta, nos sirve colinabos, que detestamos. Si, deseando mantener la paz familiar, nos comemos los colinabos bajo coacción, esas verduras introducirán profundamente en nuestro sistema la antipatía y el odio, y alterarán nuestro equilibrio. La comida hay que comerla, aunque no nos guste, con respeto por el sacrificio que está haciendo por nosotros, de modo que, con ella, entre en nuestro interior la fuerza armonizadora de la plegaria.

Antes de empezar a comer hay que dar de comer a alguien más. Tradicionalmente, en la India se hace una ofrenda quíntuple: al fuego sagrado, a una vaca, a un cuervo, a un perro y a otro ser humano que puede ser un niño, un mendigo o cualquier otra persona que no pertenezca a la familia. Se trata de una forma práctica de dar gracias a la naturaleza, dando de comer a algunos de sus hijos en agradecimiento por habernos dado en sacrificio para nuestro consumo a algunos de sus otros hijos. Es al mismo tiempo otro medio de controlar a *ahamkara*, un reconocimiento de que la alimentación no sirve tan sólo para la gratificación personal sino también para un mayor bienestar de todos los seres. Demos de comer a alguien —un animal doméstico, una planta, un vecino, un desconocido— y podremos participar en algo de la alegría de la naturaleza, la alegría que siente una madre cuando alimenta a sus hijos y gracias a ello los ve crecer y desarrollarse.

Justo antes de empezar a comer hay que masticar un poco de jengibre para despertar las papilas gustativas, activar el flujo de

jugos y purificar la lengua y la boca. La gente P debe omitir este paso. Lo mejor es cortar el jengibre en tiras largas y finas y macerarlas en zumo de limón y opcionalmente una pizca de sal gema.

Concentrémonos en la comida, sin distraernos con la televisión, la radio, el estéreo o la conversación. Comamos en silencio; sentémonos a charlar después.

Debe masticarse muchas veces cada bocado con lentitud y atención. Cuando se pueda, hay que comer con las manos para que la piel envíe señales de temperatura y textura al cerebro.

Alimentemos los cinco sentidos con comidas de aspecto apetitoso, sabrosas, aromáticas y de textura y sonoridad agradables (como el burbujeo de una cazuela o el silbido de una tortita al freírse).

Después de comer hay que tomar una mezcla de yogur batido con agua para facilitar la digestión. Las personas de digestión débil deben tomar yogur desnatado y en una proporción de 1 a 3 con respecto al agua; los que tengan una digestión más fuerte pueden tomar yogur normal en una proporción de hasta 3 a 1 con respecto al agua. La gente V debe añadir zumo de limón y una pizca de sal, y sazonar la mezcla con jengibre fresco o guindillas verdes picadas, o con comino y cilantro en grano o en polvo. La gente P debe usar cilantro fresco o en grano, o cardamomo en polvo, con menos zumo de limón y algún endulzante como jarabe de arce o incluso azúcar; la gente K debe usar miel con jengibre o pimienta negra en polvo, u otras especias calientes como guindillas verdes picadas. Si alguien es alérgico a los productos lácteos debe omitir este paso, y algunas autoridades recomiendan evitar cualquier producto lácteo en una comida en la que se consuma carne.

Al final de la comida hay que dar gracias de nuevo, limpiarse la boca, aplicarse agua en los ojos para prevenir el debilitamiento de la vista a causa del incremento de *pitta* en ese momento, orinar sin estimular la defecación y dar un corto paseo de unos 100 pasos para promover la digestión.

Evitar el ejercicio o el sexo hasta una hora después de comer, y dormir o estudiar hasta pasadas dos. Si se ha comido mucho, o se está físicamente débil, tumbarse sobre el costado izquierdo, sin quedarse dormido, para asegurar que el buen funcionamiento de la

ventana nasal derecha mantenga viva la digestión.

Evitar comer muy tarde por la noche. No tomar por la noche ningún alimento productor de *kafa* como melones, yogur, productos con sésamo, queso o helado. En general, todo alimento helado debilita la digestión.

Los K sólo deben comer dos veces al día, dejando un intervalo de al menos seis horas entre comidas, y no deben «picar». Los P deben hacer tres comidas diarias con intervalos de cuatro a seis horas entre ellas. Pueden tomarse un bocado si mantienen firmemente el intervalo de cuatro horas. Los V deben comer tres o cuatro veces al día en pequeñas cantidades cada vez, y pueden tomarse un bocado cuando lo necesiten con intervalos de al menos dos horas. Nadie debe comer a intervalos de menos de dos horas porque es el tiempo mínimo que tarda el intestino en prepararse para la siguiente comida.

Cualidades de los alimentos

Todos los alimentos son ligeros o pesados en cuanto a la digestión. Entre los alimentos ligeros se incluyen el arroz, las judías *mongo* y las carnes de caza, como el venado. Los alimentos pesados incluyen la leche, las judías negras, las frutas y verduras crudas y las carnes de vaca y cerdo. La cocción y la preparación pueden cambiar esas cualidades; por ejemplo, la leche resulta más ligera si se toma caliente con azafrán, y el arroz se vuelve más pesado cociéndolo con leche.

Generalmente la carne animal es más pesada que las verduras, las legumbres o los cereales; la comida cruda es más pesada que cocida y en conserva más pesada que fresca. No hay que tomar juntos, en la misma comida, alimentos crudos y cocidos, salvo pequeñas cantidades de alimentos crudos como aperitivos o salsas acompañando una comida cocida, o pequeñas cantidades de salsas o aliños con una comida cruda. No mezclar alimentos pesados y ligeros en la misma comida; no mezclar comida recién preparada con las sobras. No hay que tomar a la vez sustancias muy calientes y muy frías, como comida mexicana y helado, en la misma comida.

La comida ligera facilita el empeño de la mente en integrar el

cuerpo, la mente y el espíritu, porque atrae menos sangre hacia el cuerpo durante el proceso de digestión. La comida pesada requiere mayor cantidad de energía para ser digerida, de modo que se desvía más sangre hacia el intestino y menos para uso del cerebro. El arroz es ligero, el trigo es pesado. Los comedores de trigo del norte de la India están orgullosos de ser más corpulentos que los comedores de arroz de la India del sur. Los indios del sur responden con calculada suficiencia que «el trigo aumenta la fuerza muscular, pero el arroz aumenta la inteligencia». Según el *Bhagavad Gita*, los productos alimenticios que más incrementan el equilibrio mental cuando se consumen en cantidades adecuadas y se digieren correctamente son el arroz, las judías *mongo*, la leche, el *gui* (mantequilla clarificada), la miel y el agua pura.

Podemos tomar comida ligera hasta quedar llenos, pero no más, o como máximo la mitad de la cantidad de cualquier comida pesada que nos pueda apetecer. Las personas débiles, enfermas, sedentarias o que no hacen ejercicio, no deben tomar más de la mitad de su capacidad de cualquier alimento sólido, por muy ligero que sea, y una cuarta parte de dicha capacidad de líquido. La cuarta parte restante del estómago ha de quedar vacía para permitir la mezcla adecuada de los jugos gástricos y los nutrientes. Algunas autoridades recomiendan que la proporción sea a tercios iguales.

Es probable que los V tengan mayor necesidad de alimentos cocinados que los P, que a menudo se las arreglan mejor con alimentos crudos. Es raro encontrar V puros a los que compense una dieta exclusivamente de comida cruda, mientras que los P o los PK pueden vivir de ella casi indefinidamente. Las personas VP suelen subsistir fácilmente con alimentos crudos durante la primavera y el verano. La comida cruda ayuda a tonificar el aparato digestivo de las personas K y VK, pero la falta de fuego intrínseco supone que dichas personas no puedan abusar de la comida cruda.

Lo mejor para la gente V son las comidas de un solo plato: sopas, guisos, cazuelas y similares. Todos los ingredientes de un guiso —carne, cereales, legumbres, verduras— pierden su propia personalidad y se funden en una única sustancia. Si se toman por separado, cada uno de los alimentos requiere por parte del cuerpo unos cuidados digestivos distintos. Tales alimentos pueden

disputarse esos cuidados una vez en el intestino, provocando indigestión.

Por eso la combinación de alimentos es más importante para la gente V que para la de otros tipos. El sistema digestivo V no es capaz de tratar a la vez alimentos diversos, por pequeña que sea la cantidad, pues la sequedad y variabilidad de *vata* limita su capacidad de respuesta digestiva. La irregularidad en la dieta altera *vata* y empeora todavía más la digestión. Sin embargo, en las comidas de un solo plato, los alimentos han resuelto sus diferencias en la olla, han dirimido cuanto habían de dirimir y han llegado a una conclusión, que luego nosotros nos comemos. Las comidas de un solo plato son las más indicadas para todo el mundo durante la enfermedad, la convalecencia y la terapia de rejuvenecimiento.

Hay que evitar los productos alimenticios mal preparados, como los cocidos con miel, los que están demasiado cocidos, demasiado crudos, quemados, tienen sabor desagradable, están inmaduros, demasiado maduros, podridos, pasados o son repulsivos por cualquier otro motivo. La comida frita agrava las tres *doshas. Vata* se incrementa por la sequedad producida durante el proceso de freidura, *pitta* se incrementa por el calor de este proceso y la rancia untuosidad de la comida resultante, y *kafa* se incrementa a causa de la pesadez del aceite y la viscosidad de la comida después de freiría. La comida frita también deteriora la vista, y no hay que comerla regularmente.

Cada alimento que tomamos afecta a la mente al mismo tiempo que al cuerpo. La mente tiene tres estados posibles:

sattva, o equilibrio; el estado normal en que la mente discierne acertadamente;

rajas, o movimiento; un estado en que el exceso de actividad mental debilita el discernimiento; y

tamas, o inercia; un estado en que la falta de actividad mental debilita el discernimiento.

Los alimentos de sabor pútrido o repugnante, los fermentados como el alcohol, o los que han estado en conserva demasiado

tiempo, fomentan *tamas*. Las legumbres y otros alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado y las aves, aumentan *rajas*, igual que las especias picantes. *Rajas* y *tamas* perturban la integración mente-cuerpo-espíritu. *Sattva*, que promueve esa integración, la fomentan los alimentos dulces como los cereales y las frutas, además de algunas verduras y productos lácteos.

El ajo y la cebolla son tanto rajásicos como tamásicos, y los yoguis los tienen prohibidos porque contribuyen a arraigar más sólidamente la conciencia en el cuerpo. No obstante, si alguien ya está desequilibrado, es aconsejable que use el ajo, la cebolla y otras sustancias semejantes para mejorar la relación cuerpo-conciencia antes de emprender una disciplina alimenticia espiritual estricta.

Siempre que se pueda hay que comer alimentos que procedan directamente de la granja. Además de ser más frescos y sabrosos, han tenido que pasar por menos manos para llegar hasta nosotros. La comida que compramos en las ciudades ha pasado por las manos del granjero, el tratante, el mayorista y el minorista antes de llegar a nuestras mesas. Cada uno de esos personajes ha tratado los alimentos como un medio para obtener beneficios, no como un sacramento orientado al sacrificio, y por eso han añadido negatividad a la comida. Toda negatividad en la comida altera la mente.

Los hábitos alimentarios repercuten en la capacidad digestiva. Por ejemplo, si siempre comemos alimentos cocidos, el día que comamos alimentos crudos los encontraremos difíciles de digerir porque nuestro sistema no está acostumbrado a ellos. Hay algunos hábitos útiles: el consumo regular de arroz, trigo, cebada, judías *mongo*, el largo rábano blanco llamado *daikon*, jengibre, cebolla, ajo, uva, granada, suero de leche o yogur batido, *gui*, sal gema y agua pura es bueno para todo aquél cuya constitución se lo permita. La gente P, por ejemplo, no debe servirse del ajo habitualmente por ser demasiado caliente para ella. La carne de caza es la única indicada para uso regular.

Los productos alimenticios a los que nunca debemos acostumbrarnos por ser demasiado pesados para digerirlos correctamente incluyen el yogur sin batir, el cerdo, la vaca, el cordero, la carne seca, los vegetales secos, la melaza y el queso, así como cualquier alimento muy frío, muy caliente, completamente

insípido o de sabor demasiado intenso.

A pesar de que en *ayurveda* se prescribe para los pacientes debilitados, los guerreros y los que hacen un esfuerzo excesivo, la carne es muy difícil de digerir, se pudre más deprisa que otros alimentos y produce *ama* rápidamente. A menos que hagamos ejercicios extenuantes, el consumo regular de carne aumentará antes la grasa que la carne. Fomenta la rapidez más que la resistencia, lo que no es indicado para individuos aquejados de *vata*. La carne calienta la mente y el cuerpo, pero ni siquiera en climas fríos debe comerse con exceso. Además, la carne actual es de baja calidad, llena de antibióticos y otros medicamentos, procedente de animales cebados que nunca hacen ejercicio, por lo que todo su *ama* se queda en los tejidos.

Esotéricamente, el miedo que siente el animal mientras espera a ser sacrificado y el odio que siente por el humano que va a matarlo, cambian la composición de su carne y aumentan el miedo y la ira en quienquiera que la coma. Cuanta más violencia se emplee en la obtención de nuestra comida, más violentas serán nuestras vidas. Además, puesto que los residuos de la digestión se eliminan parcialmente con el sudor, un comedor de carne se pasa el día envuelto en su propio olor corporal, aspirando productos químicos que fomentan el miedo y la ira, y proyectando ese miedo y esa ira hacia los demás.

Alimentos para cada constitución

Cada sustancia alimenticia tiene su propia personalidad, una personalidad relativa al sabor, que actúa recíprocamente con la conciencia y la afecta. Esos efectos, como los de la carne, son complejos y no resulta fácil conocerlos del todo. El conocimiento del sabor, la energía y el efecto postdigestivo facilita la predicción de los efectos, aunque también hay otras cualidades que influyen en el resultado. Las observaciones que siguen a continuación dependen del estado de cada cual: sus alergias alimenticias, su capacidad digestiva y el nivel actual de agravamiento de las *doshas*. El mismo néctar de la inmortalidad es veneno para todo aquel que no pueda digerirlo. Los artículos alimenticios relacionados más abajo para

cada tipo de constitución son los artículos normalmente indicados para esa constitución. Las listas no son exhaustivas.

Alimentos para constituciones vata

Por lo general los alimentos dulces, agrios y salados son indicados para la gente V, ya que satisfacen al sistema y reducen su inseguridad de estar bien alimentado. Los alimentos amargos, picantes y astringentes no son tan beneficiosos porque secan el sistema y aumentan la inestabilidad emocional, especialmente la inseguridad. Deben evitarse grandes cantidades de cualquier sabor porque *vata* se agrava con el exceso.

Cereales - El cereal más sustancioso para los V es el trigo, pero es pesado y es fácil volverse alérgico a él. Son indicados la avena y el arroz bien cocidos. El alforfón, el maíz, el mijo y el centeno tienden a ser secantes y por consiguiente no tan indicados para V como los otros, pero como los cereales son nutritivos como grupo y, por tanto, convenientes para la gente V, se incluyen éstos también para variar. Sobre todo deben cocerse con mucha agua, añadiendo mantequilla, *gui* o aceite para reducir su sequedad. Las gachas de arroz son óptimas para quienes tengan una digestión catastrófica. El pan con levadura no es un buen alimento básico para las personas V porque la fermentación lo deja lleno de burbujas de gas. Es mejor el pan sin levadura, pero ya que el pan de cualquier tipo es algo secado al horno, para las personas de tipo V son siempre preferibles los cereales recién cocidos.

Verduras - Para *vata* las verduras son más indicadas cocidas que crudas. Incluso algunas verduras que no aparecen en la lista V como las setas, las berenjenas, los guisantes y las espinacas, son convenientes para la gente V si están bien cocidas y sólo se comen de vez en cuando. Otras como la cebolla y el *gombo*, que sí aparecen en la lista, suelen causar problemas a los V si las comen crudas. Las verduras más ásperas y duras, como el apio, se digieren mejor en jugo. Las ensaladas de verduras de hoja, como perejil, cilantro, lechuga, espinacas y coles de Bruselas, son todas ellas indicadas para los V si se comen de vez en cuando con un buen aliño de aceite o crema.

El pepino, la calabaza y el calabacín pueden comerse esporádicamente si están bien cocidos con aceite. El tomate crudo no es indicado para los V, pero la salsa de tomate cocida acompañando un plato de pasta, por ejemplo, puede ser aconsejable porque se han eliminado las indigestas piel y semillas del tomate. Si un individuo V tiene las articulaciones o los músculos anquilosados y doloridos, indicativos de *ama* profundamente incrustados, debe renunciar definitivamente a las espinacas, las patatas, los tomates, las berenjenas y los pimientos.

Las verduras más indicadas para las personas de tipo V incluyen:

ajos, apios, batatas, castañas de agua, cebollas, chirivías, colinabos, espárragos, *gombos*, judías verdes, nabos, rábanos, remolacha, zanahorias.

Frutas - La mayoría de las frutas son buenas para los V, excepto las de naturaleza astringente como los arándanos y las granadas, o las secantes como la manzana. Sin embargo, son aceptables la salsa de arándanos y el jarabe de granada, así como las manzanas cocidas en agua o al horno o la salsa de manzana. Está permitido el zumo de granada dulce. Todos los frutos secos, incluidos los dulces como los higos y las uvas pasas, son inadecuados para los V a menos que se les devuelva su normal jugosidad poniéndolos en remojo o, mejor aún, cociéndolos, que al mismo tiempo los calienta.

Hay que evitar la fruta inmadura, especialmente los plátanos, que verdes son astringentes. Los plátanos maduros, sin embargo, son indicados porque, usados con buen sentido, pueden controlar tanto la diarrea como el estreñimiento y calman el intestino. Los mangos y los albaricoques son especialmente indicados. El abuso de melones puede causar trastornos tanto de *vata* como de *kafa* que pueden evitarse añadiendo al melón hinojo, clavo, pimienta negra o pimentón como antídoto.

Las frutas indicadas para los V incluyen:

aguacates, albaricoques, bayas, caquis, cerezas, ciruelas, cocos, dátiles, higos, limones, mangos, melocotones, melones, naranjas, nectarinas, papayas, peras, piñas, plátanos, pomelos, uvas.

Productos cárnicos - Los V son las únicas personas que

realmente necesitan alimentos de origen animal en su dieta porque precisan las proteínas completas que dichos alimentos proporcionan. Sin embargo, el exceso de carne debilita rápidamente la inestable digestión
V.
Aunque se digieran bien, el uso prolongado de alimentos ricos en proteínas acaba incrementando *vata* porque el residuo de digerir la proteína aumenta el volumen de desechos nitrogenados del cuerpo.

Muchos V cubren su necesidad de proteína animal con un uso juicioso de los productos lácteos. Aparte de eso, los huevos, el pollo, el pavo, el pescado fresco y el venado son por lo general indicados para los V. De entre las carnes rojas disponibles en el comercio sólo deben comer la de cabra o cordero, que puede contribuir a veces a equilibrar temporalmente el sistema. Mientras que la de cabra es indicada para la gente V, la de cordero no debe consumirse regularmente. La carne de vaca sólo está permitida cuando sea absolutamente necesaria para «poner en tierra» a la persona
V.
Hay que tener cuidado con el marisco porque puede provocar alergias. Los huevos deben ser revueltos, a ser posible con leche, o escalfados; no deben comerse regularmente huevos fritos.

Legumbres - Las legumbres son el equivalente de la carne en el reino vegetal. Son ricas en proteínas de difícil digestión cuyo subproducto metabólico son residuos nitrogenados. El nitrógeno es un gas, y cualquier gas incrementa *vata*. El nitrógeno ha llegado a revelarse indispensable para el desarrollo de determinados tipos de cáncer que no soportan el oxígeno. La forma de prevenirlos es evitar el exceso de proteína. La judía *mongo* es el más indicado de los alimentos ricos en proteínas por ser el más fácil de digerir y el que menos altera la mente. Los cacahuetes fomentan la coagulación de la sangre, por lo que no debe comerlos nadie que tenga la circulación deteriorada.

Las legumbres han de cocerse con cúrcuma para evitar que intoxiquen la sangre, con semillas de comino y cilantro para avivar el fuego digestivo y con jengibre, ajo o asafétida para evitar que *vata* resulte alterada. Hay que añadir un poco de aceite a la cocción con el mismo propósito de controlar *vata*. El incremento de *vata* debido a las judías o los guisantes suele presentarse en forma de

gases intestinales, que pueden reducirse teniendo en remojo las legumbres durante al menos una hora antes de cocerlas y desechando el agua resultante. Si aun así producen demasiados gases, hervir las legumbres entre cinco y diez minutos en agua abundante y desechar el líquido antes de empezar a cocerlas.

En la India, los guisantes y las lentejas se emplean casi siempre partidos. Al partirlos queda expuesta al proceso de cocción una superficie mayor de la legumbre y se elimina la indigesta piel exterior. El mejor modo de preparar las legumbres partidas es hacer con ellas una sopa muy especiada y comerlas con cereales. Si no se dispone de alubias y guisantes partidos pueden dejarse germinar y luego quitarles la cáscara mediante lavado.

Los V sólo deben comer una pequeña cantidad de legumbres en una comida cualquiera. Incluso el *tofu*, que está predigerido, puede agravar *vata* si se consume diariamente en grandes cantidades durante un largo período. Las legumbres más indicadas para las personas V son las lentejas negras, las lentejas rojas, los garbanzos, las judías mongo y el *tofu*. Las lentejas negras son muy fortificantes, pero también de digestión muy pesada. Conviene tenerlas mucho tiempo en remojo antes de cocerlas con un suplemento de ajo o asafétida.

Nueces y semillas - La almendra es la mejor de todas las nueces. No hay que comerlas nunca con piel, que irrita el revestimiento del intestino, ni escaldarlas. Deben dejarse en remojo toda la noche y pelarlas a la mañana siguiente. Diez almendras cada mañana suministran al cuerpo los nutrientes necesarios para todo el día. Las semillas de calabaza son un tónico cerebral. El exceso de productos del sésamo, al ser difíciles de digerir, deteriora gradualmente el tono del tracto gastrointestinal. Todas las nueces y semillas son indicadas para la gente V, pero demasiado concentradas para consumirlas regularmente a menos que hayan sido transformadas en leches o mantequillas. La comida superconcentrada, que resiste a la penetración de los jugos gástricos, es una de las principales causas de indigestión debida a *vata*.

Aceites - En general, el mejor aceite es el de sésamo y el peor el de alazor, pero cualquier aceite es bueno para
V.

El aceite de almendras está indicado para el cerebro, los de coco y sésamo para el pelo y el de mostaza para la piel.

Productos lácteos - Todos los productos lácteos son indicados para las personas de tipo V que no sean alérgicas a ellos. Los quesos secos deben comerse con moderación; al ser tan compactos y concentrados, hay que prepararlos en forma más líquida como la «fondue» o el chile con queso. El yogur, mezclado con agua y condimentado con jengibre, comino u otras especies similares, ayuda a eliminar *vata* del sistema.

Endulzantes - El dulce reduce *vata*. Los V pueden tomar cualquier endulzante con moderación, excepto el azúcar blanco, que para ellos es tóxico. La miel puede tomarse a placer pero nunca cocida. El exceso de dulce acaba incrementando *vata*.

Especias - En pequeñas cantidades, todas las especias, y sobre todo el jengibre y el ajo, son buenas para los V y los VK. Los V tienden siempre a abusar de las especias con la esperanza de mejorar sus capacidades digestivas, pero el exceso de especias calientes acaba agravando *vata*. La gente VP debe ser prudente con las especias porque el aspecto V de su naturaleza las ansia mientras que el aspecto P puede resultar seriamente agravado por ellas. La asafétida es una de las especias más indicadas para controlar *vata*, pero no debe tomarla nadie con demasiado calor en el hígado o en la mente. La infusión fría de hinojo o de sándalo salva cualquier efecto nocivo de la asafétida en una persona V; las personas de otros tipos pueden valerse de la granada o la manzana.

Vicios - Se incluye este apartado porque de vez en cuando los seres humanos caen presa del vicio. Si hemos de pecar, hagámoslo al menos sabiamente y evitemos ser víctimas de la culpa o los efectos secundarios. Nadie debe tomar nunca habitualmente una sustancia intoxicante.

La gente V es propensa a la adicción. Debe evitar cualquier vicio, incluidos sobre todo el tabaco, el azúcar y la cafeína. Medio vaso de vino diluido con agua, durante o después de la comida, es beneficioso para las personas V; cantidades mayores de alcohol pueden resultar nocivas. Los V deben evitar cualquier vino que sepan que contiene aditivos químicos. La cerveza, por su contenido en levadura, no es tan indicada para los V como el vino, y los licores fuertes son demasiado intensos para la constitución

V.
La intensidad es de por sí embriagadora para la gente V, pero la intensidad fomenta la irregularidad. Son más indicadas la relajación y la meditación.

Alimentos para constituciones pitta

La gente P debe evitar el agrio, el salado y el picante, los sabores «calientes», y concentrarse en el dulce, el amargo y el astringente, los sabores «fríos». Mientras que los V deben evitar especialmente la cafeína y el azúcar, los P deben hacerlo sobre todo con la carne, los huevos, el alcohol y la sal. Todas esas sustancias aumentan la agresividad y la impulsividad naturales de *pitta*. Los cereales, la fruta y las verduras enfrían el calor de *pitta* y deben constituir la mayor parte de la dieta
P.
El vegetarianismo es lo más indicado para las personas P; Todo P debe hacer un esfuerzo sincero por convertirse en vegetariano.

Cereales - La cebada es el cereal supremo para la gente P porque es refrescante y secante a la vez y ayuda a reducir el exceso de ácido gástrico. A continuación va el arroz, seguido de la avena y el trigo. El alforfón, el maíz, el mijo y el centeno son todos ellos calorígicos y los P no deben consumirlos habitualmente. El pan con levadura no es indicado para *pitta* por la acidez que se produce durante la fermentación, pero son indicados los panes sin levadura.

Verduras - Los P pueden comer verduras durante todo el día y sólo deben preocuparse de evitar las verduras agrias como el tomate y las picantes como los rábanos. Los tomates, en la forma que sea, están prohibidos. Hay que evitar el ajo. La remolacha, la zanahoria y el rábano daikon purifican el hígado y ayudan a los P a controlar *pitta* siempre que *pitta* no esté ya agravada. Si *pitta* está alterada deben evitarse.

Las cebollas blancas o pardas cocidas al vapor son buenas de vez en cuando para la gente P porque dichas cebollas, aun siendo picantes, pierden lo picante con la cocción y quedan completamente dulces. Las cebollas encarnadas y moradas son demasiado picantes para los P, como lo son todas las variedades de pimientos. Las

espinacas con requesón o a la crema suelen satisfacer a las personas de tipo
P.
Deben evitarse incluso las verduras permitidas normalmente, como el perejil, si en virtud del estado o las condiciones de crecimiento saben más agrio o más picante de lo normal. Asimismo, las verduras no citadas en la lista siguiente son permisibles cuando un ejemplar concreto sea más dulce de lo corriente.

Las verduras más indicadas para los P son:

apio, berros, brécol, brotes, calabacín, calabaza, castañas de agua, cilantro, col, col de Bruselas, coliflor, espárragos, *gombos*, guisantes, judías verdes, lechuga, patatas, pepino, perejil, setas, verduras de hoja.

Frutas - Los P deben comer frutas dulces y evitar las agrias. No deben comer pieza alguna de las frutas relacionadas más abajo que por casualidad esté agria; esto se refiere especialmente a las manzanas, las cerezas, las uvas, las naranjas, las piñas y las granadas. Asimismo, cualquier fruta no incluida en la lista, como las bayas, puede comerse si es excepcionalmente dulce. Por lo general la papaya es demasiado caliente para la constitución
P.
Las bananas, aun siendo dulces y de reconocida utilidad para curar las úlceras, tienen un efecto postdigestivo agrio y las personas de tipo P no deben consumirlas habitualmente. Los higos y las uvas son especialmente indicados para los P, ya que ambos son dulces y actúan como laxantes. La uva es la reina de las frutas, y el mango es el rey. Aunque los limones y las limas son agrios, reducen *pitta* si se usan con moderación; su abuso, sin embargo, sobre todo del limón, incrementará *pitta*.

Las frutas siguientes son las más indicadas para los P:

aguacates, albaricoques, caquis, cerezas, ciruelas, cocos, frutos secos, grandas, higos, limones, mangos, manzanas, melocotones, melones, naranjas, nectarinas, peras, piñas, uvas.

Productos cárnicos - Las personas P no deben probar el pescado porque es «caliente» y suele provocar alergias. Las yemas

de huevo son calientes, y las claras refrescantes. Los P pueden digerir los productos cárnicos, pero por lo general deben evitarlos, pues contaminan la sangre y fomentan la agresividad y la irritabilidad. La gente P puede permitirse el pollo, el pavo, el conejo y el venado.

Legumbres - A las personas P les cuesta poco digerir cualquier comida, pero deben procurar no excederse con las legumbres porque los mismos residuos nitrogenados que agravan *vata* también agravan *pitta* a causa de su acidez. Sin embargo, cualquier legumbre es buena excepto las lentejas rojas y amarillas. Las legumbres más indicadas para los P son las lentejas negras, los garbanzos, las judías *mongo* y el *tofu*.

Nueces y semillas - La mayoría de las nueces y semillas son demasiado calientes y untuosas para las personas de tipo
P.
El coco está indicado para los P porque, si bien es untuoso, también es muy refrescante. La leche de coco recién exprimida es excelente para la *pitta* agravada. También están permitidas las semillas de calabaza y girasol.

Aceites - Los P deben evitar los aceites, pero pueden consumir pequeñas cantidades de aceite de almendras o cantidades mayores de aceite de coco, oliva o girasol.

Productos lácteos - Todos los productos lácteos dulces, como la leche, la mantequilla sin sal y el *gui*, son indicados para las personas de tipo P; no lo son en cambio los productos agrios. El yogur puede tomarse si se sazona con canela o cilantro y unas gotas de zumo de limón, se le añade un endulzante y se mezcla con agua a partes iguales. La gente P debe usar quesos tiernos sin sal; los quesos secos deben limitarse estrictamente.

Endulzantes — *Pitta* se alivia con dulces. Los P son los que más provecho sacan de la comida dulce, incluido el azúcar, porque los dulces reducen el calor. Por eso los habitantes de países cálidos pueden tomar más azúcar y sufrir menos por ello que los habitantes de climas más fríos. La melaza es «caliente» y los P no deben usarla. Teóricamente, el exceso prolongado de miel, que también es «caliente», puede agravar *pitta*.

Especias - Las especias aumentan la típica impaciencia agresiva

de
P.
Los P deben resistir a la tentación de hacerse adictos a las especias y sirviese únicamente de las especias refrescantes relacionadas a continuación. La mostaza debe ser suprimida y la sal eliminada o reducida drásticamente de la dieta
P.
El comino, por ser caliente, se emplea siempre con cilantro para compensarlo. Las especias más indicadas para uso corriente de las personas P son el cardomomo, la canela, el cilantro, el hinojo y la cúrcuma, además de pequeñas cantidades de comino y pimienta negra.

Vicios - El tabaco es demasiado caliente para el sistema P, así como el alcohol. Sin embargo, una cerveza de vez en cuando puede ayudar a P a relajarse. El té negro es astringente y puede tomarse alguna que otra vez. El café es picante e irritante para el hígado, por lo que no se debe tomar habitualmente. El uso prolongado de café debilita el fuego digestivo, recalienta la sangre y produce síntomas tales como emaciación, dolor de cabeza, palpitaciones y dificultades respiratorias. El tratamiento para la adicción al café debe ir dirigido tanto a *vata* como a *pitta* y debe servirse de leche, *gui* y mantequilla en abundancia para contrarrestar sus efectos.

Alimentos para constituciones kafa

La gente K tiene que concentrarse en los alimentos amargos, picantes y astringentes, que vigorizan sus cuerpos y mentes, y evitar las sustancias dulces, agrias y saladas que los ayudan a mantenerse aferrados a sus costumbres. Los K nunca deben comer cosas fritas o grasientas y deben evitar los productos lácteos. La grasa es el peor alimento posible para las personas de este tipo. Los vegetales son lo más indicado para los K, que deben limitar la cantidad total de comida que ingieren.

Cereales - La gente K necesita menos de los cereales que la V o la
P.
Los cereales más indicados para los K son los calientes y secantes

como el alforfón y el mijo, seguidos de la cebada, el arroz y el maíz. A las personas K les van mejor los cereales tostados o cocidos en seco. Cualquier pan ha de estar tostado; si no, mejor evitarlo. El trigo es demasiado pesado, frío y untuoso para convenir a los K.

Verduras - Todas las verduras son indicadas para K excepto las patatas, los tomates y las castañas de agua. El pepino, aunque dulce, también es amargo y astringente y por lo tanto no agrava *kafa*. La gente K debe evitar las verduras muy dulces, muy agrias y las muy jugosas. Por lo demás, pueden comer tantas verduras como quieran y tantas veces como les apetezca. Las verduras de hoja y las que contienen semillas (como la calabaza) son preferibles a las verduras de raíz, que son más terrosas por naturaleza. Las verduras caídas son buenas; las verduras hervidas o salteadas son más fáciles de digerir. Los pimientos son adecuados para las personas de tipo K.

Los K que abusan de las guindillas, la pimienta de cayena u otras especias picantes pueden recurrir al *gui* para contrarrestar cualquier agravamiento de *pitta* que pueda derivarse.

Frutas - La gente K debe evitar tanto las frutas muy dulces como las muy agrias, además de las muy jugosas. Son indicadas las frutas secas como las ciruelas pasas. Las mejores frutas para los K son las manzanas, los albaricoques, los arándanos, los mangos, los melocotones, las peras y las granadas.

Productos cárnicos - Los K raramente necesitan ningún producto cárnico porque su carne se nutre adecuadamente con otros alimentos. Cuando comen carne, ésta debe ser asada, a la parrilla, al horno o en cualquier otra preparación seca, pero nunca frita. Pueden comer pollo, huevos, conejo y venado.

Legumbres - Las personas K no deben abusar de las legumbres como tampoco deben hacerlo de la carne porque sus cuerpos no necesitan grandes cantidades de proteína. No obstante, para los K son mucho más indicadas las legumbres, por su carencia de grasa animal, que la carne. Aun así las personas K deben evitar las legumbres más pesadas, como las lentejas negras, las alubias y la soja. Los K pueden permitirse el *tofu* muy cocido en pequeñas cantidades; cantidades mayores pueden incrementar *kafa*. Las

legumbres más indicadas para los K son las judías negras, las judías *mongo*, las judías pintas y las lentejas rojas.

Nueces y semillas - Las personas K no necesitan la pesada y untuosa energía de las nueces y semillas, y deben evitarlas. De vez en cuando pueden comer semillas de girasol y calabaza.

Aceites - La gente K debe evitar el uso de aceites. Cuando sea necesario puede usar aceites de almendra, maíz, cártamo o girasol.

Productos lácteos - Las personas de tipo K no necesitan de las pesadas, untuosas, viscosas y frías cualidades de los productos lácteos, que son muy parecidas a las propias cualidades de *kafa*. Están indicadas pequeñas cantidades de *gui* y la leche de cabra es mejor que la de vaca porque es «más caliente». La leche de cabra está indicada para las enfermedades respiratorias en cualquier constitución.

Endulzantes — *Kafa* se incrementa con los dulces, por lo que los K no deben hacer uso de ningún endulzante excepto la miel pura, que ayuda a reducir *kafa*.

Especias - Los K encuentran útiles las especias que despiertan su organismo; pueden tomar cualquier especia excepto la sal, que aumenta *kafa* directamente. Como en el caso de los V, las más indicadas son el jengibre y el ajo.

Vicios - Sólo los K puros pueden beneficiarse realmente del uso esporádico de estimulantes. El té negro es indicado para ellos, y el café, aceptable. Fumar de vez en cuando no es tan malo para los K como para los V o los P, porque el calor y la sutileza del humo contribuyen a reducir *kafa*. Sin embargo, fumar en exceso aumenta *kafa* inevitablemente. En realidad las personas K no tienen ninguna necesidad de tomar alcohol, pero si lo hacen deben evitar la cerveza y beber sólo vino, o algún licor diluido. Sólo los K puros pueden probar los licores.

Las recomendaciones anteriores son sólo directrices. Cada cual habrá de descubrir por sí mismo qué normas le conviene más seguir y cuáles puede ignorar de vez en cuando sin peligro. Hay que evitar en lo posible los alimentos inadecuados para la propia constitución, pero puestos a engañarnos, hagámoslo en el momento oportuno.

Las personas P a las que les apetezca la comida picante, no deben tomarla a mediodía o en verano, cuando *pitta* está en su

punto más alto, sino sólo por la mañana temprano o al anochecer, en otoño o en invierno, cuando *kafa* las protege. Las personas de tipo K, a quienes les apetezca la comida pesada y espesa, deben evitarla por la mañana y el anochecer, en invierno y primavera, y comerla tan sólo los mediodías de verano, cuando *pitta* puede facilitar la digestión. Los V no deben tomar comida basura, que estimula *vata*, por la tarde o en otoño, cuando *vata* predomina naturalmente; deben limitarse a la mañana o el mediodía, en primavera o verano, cuando la influencia de *kafa* o *pitta* es mayor.

Prakritis *duales*

En términos generales, una persona VP debe seguir una dieta reguladora de *vata* en otoño e invierno, y una dieta reguladora de *pitta* en primavera y verano. Como el picante incrementa tanto *vata* como *pitta* y el dulce regula ambas *doshas*, los VP deben evitar sobre todo la comida especiada y picante y la ira que engendra, y buscar la dulzura en todo lo que hacen, especialmente en la comida.

La gente
PK
debe seguir una dieta reguladora de *pitta* desde finales de primavera hasta principios de otoño, y una dieta reguladora de *kafa* desde finales de otoño hasta principios de primavera. El amargo y el astringente son los sabores más indicados para los
PK
, así como la buena disposición que los acompaña a aceptar el cambio y la falta de seguridad, porque ambos regulan tanto *pitta* como *kafa*. El agrio y el salado, con su envidia y su hedonismo, son doblemente peligrosos para las personas
PK
porque ambos incrementan tanto *pitta* como *kafa*.

Los VK deben concentrarse en controlar *vata* en verano y otoño, y *kafa* en invierno y primavera. Puesto que tanto *vata* como *kafa* son frías y necesitan calor, los VK deben preferir el agrio, el salado y el picante, los sabores «calientes», al dulce, el amargo y el astringente, los sabores «fríos». En verano y otoño pueden dar

preferencia al agrio y el salado, pero deben compensarlo con el dulce. En invierno y primavera pueden dar preferencia al picante, pero deben compensarlo con el amargo y el astringente.

Productos alimenticios específicos

Aun cuando el arroz integral está lleno de nutrientes, en la India se viene usando el arroz pulido desde tiempo inmemorial. El arroz integral es de textura demasiado áspera para los V, demasiado caliente para los P y demasiado pesado para los K para consumirlo habitualmente. El arroz basmati es indicado para uso corriente porque se ha cocido a medias antes de pulirlo. Esta media cocción introduce las vitaminas y los minerales en lo más profundo del grano de modo que sólo se pierden pequeñas cantidades durante el proceso de molienda. Quien prefiera usar arroz basmati pulido ha de cerciorarse de que las variedades locales sean cocidas a medias antes de pulirlas, o bien comprar una variedad importada en un almacén de productos indios.

La leche está destinada a las personas que tienen una digestión poderosa, a las muy activas sexualmente y a las que están emaciadas a causa de cualquier otra actividad productora de *vata* y necesitan descansar y dormir. La sopa de judías *mongo* puede sustituir a la leche si no se dispone de ésta o está desaconsejada. Algunos yoguis viven sólo de leche porque es el único alimento dado gustosamente por un ser para alimentar a otro. Sus efectos secundarios en la mente son prácticamente nulos y fomenta los sentimientos maternales en quien la bebe. La fruta y la miel también son alimentos destinados a otros seres, pero no se renuncia a ellos de buena gana y su consumo por los humanos puede privar a sus destinatarios originales de una oportunidad de vivir. Todos los demás alimentos, incluidas las nueces, las semillas y los cereales, implican la muerte de otro ser.

La leche también facilita la integración de la conciencia. El resto de proteína animal procede de la carne y hunde la conciencia en la carne. Ello desalienta la ruptura liberadora de las limitaciones terrenas que requiere el progreso espiritual. La proteína vegetal, al ser de composición tan distinta a la proteína animal, aun siendo

saludable resulta a veces insuficiente para que la conciencia arraigue en el cuerpo con la suficiente firmeza. La leche es el único alimento que combina la esencia sáttvica de las plantas con la sólida terrenidad de los animales.

Algunos autores sostienen que la leche sólo sirve para los animales jóvenes y no deben consumirla los adultos. Si bien es verdad que algunas personas son genéticamente incapaces de digerir correctamente la leche, no está justificado inferir que la leche sea mala para todo el mundo. Por ejemplo, la dieta de la tribu masai de Kenia se compone casi exclusivamente de leche. Los masais son temidos como guerreros, pero nunca matan a los animales de la selva y sólo en raras ocasiones sacrifican su ganado para comer, porque creen muy firmemente que todos los seres tienen derecho a la vida. ¿Es posible que siglos de consumo de leche hayan fomentado en ellos tal actitud?

Se culpa erróneamente a la leche de muchas enfermedades. No conviene:

Bebería fría. La leche es de energía fría, y servirla a temperatura del frigorífico agrava su frialdad y pesadez.

Homogeneizarla. La homogeneización transforma la grasa y la vuelve indigesta, lo que fomenta la formación de *ama*.

Tomarla con otros alimentos. La leche es un alimento complejo y completo y debe tomarse sola, o con *gui* y miel. No obstante puede cocerse con ciertos alimentos como los cereales.

Tomarla en exceso. Una pinta de leche (alrededor de medio litro) de un tirón suele ser más que suficiente para que el sistema la trate a la vez.

Tomarla sin condimentar. Añadir una pizca de azafrán a la leche caliente aumenta enormemente su digestibilidad. En su lugar se puede usar cúrcuma y jengibre, así como cardamomo, canela, nuez moscada o clavo. La miel por sí sola también reduce la tendencia de la leche a producir *kafa*.

La mantequilla es un tónico cerebral, sobre todo después de

clarificada y convertida en *gui*. Una cucharada de *gui* derretido con media cucharadita de azúcar o jarabe de arce contribuye a promover la serenidad mental en las personas de tipo
P.
Sustituyendo el azúcar por una cucharadita de miel contribuye a promover la cohesión mental en las personas de tipo
V.
El *gui* aumenta el fuego digestivo sin aumentar *pitta*, ayuda a eliminar los efectos de los venenos, fomenta la belleza, mejora la tez y su brillo y es afrodisíaco. Promueve la estabilidad mental y la inteligencia y es un buen vehículo para la mayoría de las hierbas medicinales.

El *gui* y la miel tomados juntos se potencian mutuamente, pero nunca deben mezclarse en cantidades iguales. Hay que tomar más *gui* que miel (al menos 2: 1) si se desea mejorar la salud de los tejidos, y más miel que *gui* (al menos 2: 1) si lo que se persigue es incrementar la capacidad digestiva.

La miel es a la vez un alimento y una medicina. Es óptima como medicina porque, igual que el veneno, se propaga inmediatamente por todo el cuerpo y llega hasta los tejidos más profundos sin pasar antes por la digestión. El veneno destruye los tejidos, mientras que la miel, al haber sido predigerida para servir de alimento a las ponzoñosas crías de abeja, los nutre. La miel es indicada para el corazón y la vista, facilita la curación de heridas si se aplica sobre ellas directamente, elimina toxinas del cuerpo y transporta cualquier hierba que se le añada al interior de los tejidos. También es afrodisíaca. La miel no se debe usar nunca para guisar u hornear, pues el calor extremo incrementa sus cualidades tóxicas y hace que produzca *ama* en el cuerpo. Para cocinar es más indicado el uso de maltosa de cebada, jarabe de salvado de arroz o azúcar de dátil.

La sal es intensa, caliente, pesada y untuosa. Si se toma en exceso produce un rápido envejecimiento del cuerpo aumentando las arrugas, la calvicie y la caída irregular del cabello, provocando enfermedades de la sangre y la carne, aflojando los músculos y las articulaciones y promoviendo la vulnerabilidad, el letargo, el debilitamiento y la disminución de la capacidad de trabajo. Reducir la sal en la dieta puede hacer que vivamos más tiempo y más sanos. Las personas P y K, en particular, deben intentar suprimir la sal de

sus dietas, y los V comer sólo la justa para mantener vivos sus fuegos digestivos. La mejor de las sales es *saindhava*, una variedad de sal gema procedente de la región del Sindh, en Pakistán, que no hace retener agua al cuerpo como la mayoría de las sales.

El yogur incrementa *kafa* porque sus cualidades son casi exactamente iguales a las de *kafa*. La miel disminuye las cualidades productoras de *kafa* del yogur y las especias las contrarrestan aún más. Añadir agua al yogur condimentado lo diluye, y batirlo rompe su estructura gelatinosa reduciendo su viscosidad. La mezcla resultante agrava muy poco *kafa* y estimula grandemente la digestión. Quien no sea alérgico a los productos lácteos debe tomarse una taza al final de cada comida.

Adicción y sabor

Los humanos solemos habituarnos a alimentos que no nos sientan bien a causa de sus efectos intoxicantes. Las personas V, por ejemplo, se quedan a menudo hipoglucémicas porque les encanta comer azúcar, ya que el azúcar proporciona satisfacción inmediata y controla temporalmente la irregularidad mental que genera *vata*. Las personas P pueden habituarse a la carne o las especias calientes que inflaman *pitta* y las hacen más obsesivas, intensas, interesadas e impacientes. Las personas K pueden revelarse habituadas a los alimentos grasos y pesados que refuerzan su autocomplacencia innata.

Todos nosotros nos valemos de la comida para influir en nuestra conciencia. La mayoría, sin embargo, preferimos perpetuar nuestra vieja idiosincrasia y nuestros rasgos personales en vez de mejorarlos con una dieta equilibrada según nuestra constitución. Vivimos en un mundo veloz en el que muchos tratamos de ir todavía más de prisa de lo que el mundo nos obliga. Cuando un individuo ha invertido tanto en su personalidad que cree que ya no puede permitirse cambiarla, empieza a valerse de muletas que le ayuden a enfrentarse con el ritmo de la vida. Cuando se usan muletas, se corre el riesgo de acabar dependiendo de ellas.

Uno puede volverse adicto a casi todo. Todas las adicciones son fundamentalmente idénticas, aun cuando las sustancias difieren en

su poder de adicción, porque a lo que la gente se vuelve adicta es a las sensaciones. Las sensaciones se deben a cambios químicos en el cerebro. La música inspiradora, las obras de arte, las maravillas de la naturaleza, las películas, el *ballet*, las obras de teatro, los libros, los acontecimientos deportivos, los desfiles, los perfumes, la comida, el juego, el ejercicio, el sexo y todo aquello que nos colma de sensaciones estremecedoras nos proporciona placer por mor de moléculas internas.

Ciertos investigadores creen que las sensaciones se producen cuando se liberan unas moléculas denominadas endorfinas. Una sustancia llamada naloxone bloquea esas moléculas e impide que la música nos inspire, las películas nos conmuevan o los desfiles nos provoquen un nudo en la garganta. Otros investigadores atribuyen las sensaciones a la adrenalina y otras hormonas, y algunos, como Vimalananda, consideran un incremento del riego sanguíneo en determinadas áreas del cerebro como la causa de la exaltación. Cualquiera que sea la causa concreta, la química está en la base de las sensaciones y las adicciones.

Nuestra sociedad está plagada de adicciones porque ansiamos la intensidad y requerimos sensaciones cada vez más intensas para satisfacer nuestros anhelos. Los humanos que se hacen adictos a la intensidad pueden agotar sus moléculas internas de sensación para luego pasar a ciertos alimentos que los estimulen, o tomar drogas como sustitutos. La adicción a las drogas reduce la sensibilidad para con las sensaciones más sencillas de la vida y debilita la propia humanidad. Las ratas a las que se administra morfina pierden todo instinto maternal y se abstienen de enseñar la conducta maternal a sus crías. El naloxone devuelve su conducta a la normalidad. Las endorfinas, que son opiáceos elaborados internamente, pueden tener un efecto parecido. No podemos permitirnos adquirir insensibilidad al dolor a costa del instinto maternal, pues para la salud dependemos de la Naturaleza, la Madre Universal.

La sutileza ha pasado de moda en nuestra sociedad. Nuestros sistemas nerviosos ya no son lo bastante sensibles para funcionar al nivel de «arte, elegancia y cultura» que según Vimalananda distingue a los seres humanos de los animales de forma humana, aquellos que han perdido el interés en distinguir entre lo bueno y lo malo.

Los animales también se autoadministran drogas de vez en cuando. Se ha sabido que los babuinos se sirven del tabaco; los elefantes, los mapaches, los osos, las cabras, los cerdos y las ovejas consumen cereales y frutas fermentados por el alcohol; y los renos, el ganado vacuno y los conejos comparten a veces setas embriagadoras. Los animales, sin embargo, saben cuándo parar. Los humanos, una vez que se consagran a la intensidad, raramente lo dejan de buena gana, porque, a diferencia de los animales, que toman sustancias embriagadoras para un cambio de ritmo ocasional, se sirven de las muletas para equilibrarse.

La gente V suele volverse adicta a sustancias que mitigan su dolor y su inseguridad. La gente P abraza las adicciones que la mantienen en el alto nivel de actividad que asocian con el éxito. La gente K suele caer en la adicción sin darse cuenta por culpa de malos hábitos alimenticios que no logran cambiar. La adicción al dulce es un buen ejemplo de cómo se desarrollan las adicciones.

El dulce produce satisfacción a *ahamkara*. Si buscamos satisfacción en la comida antes que en la vida, podemos convertirnos en adictos al dulce. Si no tenemos cuidado en seleccionar alimentos dulces saludables, como la fruta y los cereales integrales, seguramente caeremos víctimas de las comidas basura repletas de azúcar, como los buñuelos, para completar la dosis de dulce. Si tomamos gran cantidad de azúcar blanco durante mucho tiempo, nos volvemos hipersensibles a él. Ello agota la capacidad de nuestro sistema para digerirlo y agrava *vata*, que aumenta con cualquier tipo de agotamiento. Luego *vata* exagera la diferencia entre los niveles superior e inferior de azúcar en la sangre. El grado de variación entre ambos viene determinado por la intensidad del trastorno de *vata* y a su vez determina la gravedad de los síntomas. El control de *vata* mitiga los síntomas.

No podemos sacudirnos la adicción al dulce tratando de reemplazarlo lisa y llanamente por otros sabores. Primero hemos de sustituir el azúcar refinado por otros alimentos dulces como los cereales integrales para seguir recibiendo regularmente durante el día nuestra «cuota» de dulce. Podemos recurrir a complementos ayurvédicos para allanar el «encrespamiento» de la respuesta del sistema a los carbohidratos provocado por los altibajos de nuestro nivel de glucemia. Simultáneamente, una dieta y unos hábitos

indicados reducirán y equilibrarán *vata*.

El alcohol es una especie de sustancia superdulce que se metaboliza del mismo modo que el azúcar. El enorme aflujo de dulce que proporciona el alcohol satisface enormemente a *ahamkara*. Los alcohólicos son personas para las que el dulce del alcohol es tan superior a las otras clases de dulce que se empeñan en seguir tomándolo. El alcohol en pequeñas cantidades es una medicina, pero su abuso lo convierte en un veneno. Cuando ingerimos alcohol habitualmente, nuestro sistema se crea un equilibrio basado en el alcohol, y con el tiempo empezamos a sentirnos enfermos si dejamos de beber regularmente. Ya somos adictos, aunque no seamos el clásico alcohólico.

Todo hábito que no se pueda dejar sin infligir un grave daño a la persona física, mental o espiritual es una adicción. Hay que romper con todas las adicciones, aunque suele ser mejor dejarlas gradualmente para que el sistema no se desequilibre dramáticamente en el proceso. Cada adicción requiere una consideración especial. A continuación se presentan algunos elementos del enfoque ayurvédico de la dependencia del alcohol por ser tan extendido su abuso.

La dependencia del alcohol es una forma de dependencia del dulce en la que las tres *doshas* están alteradas. Pequeñas cantidades de vinos medicinales controlan las enfermedades de tipo *vata*; cantidades mayores de alcohol provocan enfermedades *vata*. El alcohol, por su aroma y su sabor calientes e intensos y su naturaleza líquida, agrava tanto *pitta* como *kafa*, lo que genera obstáculos al libre movimiento de *vata* y la envicia. Las fases avanzadas del alcoholismo son de naturaleza puramente *vata*: andar arrastrando los pies, la mirada perdida, hablar profusamente y sin sentido, bruscos cambios de humor, *delirium tremens* y alucinaciones. Todos esos síntomas reflejan una profunda desigualdad física y mental como consecuencia de la irregularidad de la *vata* alterada. Aunque no seamos claramente alcohólicos, primero tendremos que sosegar *vata* y luego devolver *pitta* y *kafa* a la normalidad si queremos suprimir el hábito del alcohol.

La medicina moderna ha establecido que existe una clara propensión genética al alcohol que presenta entre el 7 y el 10% de

la población. En otras palabras, que la tendencia al alcohol pasa de padres a hijos genéticamente. Parece ser que hay dos tipos de propensión genética al alcohol. La primera, que no necesariamente ha de ser muy grave, pasa del padre a la madre al hijo o la hija y no suele hacer que el alcoholismo se desarrolle hasta después de los veinticinco años. El segundo tipo pasa únicamente de padre a hijo. El individuo afectado puede poner de manifiesto importantes anormalidades cerebrales heredadas aunque nunca beba, pero la mayoría de las víctimas empieza a beber a edad tan temprana como los once o los doce años y se vuelven alcohólicos rápidamente. A diferencia del primer grupo, su comportamiento suele ser violento.

A menudo, las personas que han dependido del alcohol y luego lo dejan, cambian su adicción al alcohol por adicciones al café, al que echan montones de azúcar, y a la comida caliente, agria, salada y picante como las patatas fritas con salsa de tomate y chile. El café y la salsa de chile, picantes ambos, reemplazan ese aspecto de la personalidad del alcohol en cuanto al sabor. El uso intensivo de azúcar blanco es el método más sencillo para que el cuerpo alcance el nivel de consumo de dulce a que el alcohol le tenía acostumbrado. La salsa de tomate y otras salsas proporcionan los niveles necesarios de agrio y salado para obligar al ya sobrecargado aparato digestivo a que trate los pesados fritos, cuyas pesadez y aceite ayudan a reducir *vata*. Hay que suministrar todos esos sabores al cuerpo alcohólico para permitir que conserve su equilibrio relativo. Simultáneamente se emplea el sabor amargo para reducir las necesidades de intensidad del organismo.

El dulce debe suministrarse por medio de los cereales integrales y las frutas y zumos de frutas. Los cereales constituyen una fuente estable y regular de azúcar para la sangre; los zumos de frutas como la uva o la pera deben emplearse para suministrar «dosis» rápidas de dulce cuando el cuerpo lo demande. El zumo de granada proporciona dulce además de astringencia, por lo que resulta más terapéutico para *pitta*. Los dátiles son buenas fuentes de dulce porque fortalecen el cuerpo.

El zumo de zanahoria es lo bastante caliente para promover la buena digestión y lo bastante amargo para ayudar a reducir la necesidad corporal de estimulación intensa. Es también poderosamente dulce. La satisfacción y el equilibrio que el cuerpo

obtiene del zumo de zanahoria proporciona una enorme satisfacción subliminal al cerebro, lo que compensa en cierta medida la falta de la agradable distorsión mental que proporciona el alcohol.

El zumo de zanahoria puede tomarse solo. Se puede añadir remolacha si el hígado está especialmente alterado. Añadir el rábano largo blanco denominado *daikon* para sustentar una digestión débil. La astringencia del pepino sirve para reducir la apetencia de intensidad y alivia los tejidos inflamados. El mejor complemento es el cilantro, que es picante pero frío. Se trata de uno de los mejores alimentos disponibles para reducir la ira porque expele el calor tanto del cuerpo como de la mente. Si la digestión es muy débil se puede preparar una sopa cociendo juntos el rábano y la zanahoria en una olla a presión con una tajada de remolacha, o picar los vegetales y preparar un *khichadi* con judías *mongo* y arroz y esparcir cilantro por encima.

La leche de coco fresca es un dulce excelente a menos que la debilidad del hígado nos obligue a un consumo restringido de grasa. Suele encontrarse embotellada en los almacenes de productos dietéticos. En caso contrario hay que rallar la pulpa de un coco fresco, ponerla en una batidora y cubrirla con el agua justa para que quede empapada del todo. Una vez batida se exprime, se añade más agua fría y se repite el proceso. Luego hay que añadir agua caliente, y después de exprimirla se desechan los restos de la pulpa. El coco es refrescante y de digestión pesada; su pesadez contribuye a satisfacer la apetencia de comida pesada del alcohólico.

El zumo de lima o limón debe aportar el sabor agrio de la dieta, y el sabor salado debe proceder del vares u otras algas marinas en polvo o de alguna preparación líquida de aminoácidos. De poderse conseguir, el fruto del *amalaki* es la mejor fuente de agrio. La mejor fuente de picante es el jengibre seco, pero hay que usarlo con precaución para evitar mayores trastornos de *pitta*.

Una laxación suave es una purificación indicada para quien haya abusado del alcohol, ya que elimina el calor acumulado en el hígado aquejado del incremento de *pitta*. El amargo puede obtenerse de los compuestos *arogya, vardhini* y *tikta*, o de un surtido de plantas solas que incluye la genciana, el agracejo y al áloe, cada una de las cuales limpia de toxinas el hígado. Hay que evitar una purgación drástica porque, si bien reduce *pitta*

rápidamente, agrava *vata* más aún con su intensidad. Dado que la apetencia de intensidad es uno de los aspectos de la dependencia del alcohol u otras drogas, resulta terapéutico reducir la exposición del organismo a la intensidad.

El equilibrio fisiológico suprime los altibajos y promueve la estabilidad, que a su vez ayuda a la mente a corregirse y volver a funcionar normalmente. La gente bebe alcohol porque éste infla la *ahamkara* hasta más allá de sus límites. Esa gente vive de pura energía *ahamkara*, de pura individualidad, sin ninguna consideración con el espíritu, la mente o el cuerpo. El asco y la lástima de sí mismo que muestra un alcohólico cuando está sobrio no es más que una treta de la que se vale *ahamkara* para con el resto del organismo para seguir disfrutando ininterrumpidamente de su alimento alcohólico. El alcoholismo es, de hecho, una enfermedad de *ahamkara*, de la individualidad.

El alcohol es un superdulce. Ningún alimento corriente puede igualar la intensa corriente de dulzor que desemboca en el cerebro con el alcohol. Para sustituirlo parcialmente hay que inundar todos los sentidos de dulce. Dejar que la nariz del paciente huela fragancias dulces, como la rosa, y que la piel del paciente sienta cosas «dulces», como el aceite. En los oídos del paciente deben entrar «palabras dulces» y cruzarse en su mirada ambientes «dulces», como la vida en el campo. Hay que suministrar dulce intenso de todo tipo hasta que el cerebro quiera y pueda reducir su consumo de dulce. De lo contrario el paciente puede reincidir en el alcohol, en el que sabe que puede confiar para proveerse de dulzor.

Conviene reforzar la mente para reafirmar su capacidad de discernimiento. Tanto la memoria como el discernimiento pueden reforzarse con hidrocótila asiática, tomada en infusión o en cápsulas que se tragan con infusión de tercianaria (*Scutellaria galericulata*, L.
). La hidrocótila es el principal ingrediente de la medicina ayurvédica *brahmi vati*.

Uno de los peores problemas de los alcohólicos es la falta de voluntad. La *ahamkara* dependiente del alcohol cree que puede vivir sin cuerpo, mente o espíritu y está dispuesta a engañar al cuerpo, la mente y el espíritu tanto tiempo como pueda. Para

perpetuar su ilimitada indulgencia debilita la fuerza de voluntad del individuo hasta que ya no es capaz de oponerse a su deseo de beber. No se puede hacer nada para remediar esta adicción a menos que la fuerza de voluntad del individuo se reafirme y restablezca los límites de *ahamkara*. Como decía mi maestro Vimalananda, «si quieres beber, has de asegurarte de que eres tú quien se bebe la bebida, y de que no sea la bebida la que se te bebe a ti». La *ahamkara* dependiente del alcohol deja beber hasta consumir la totalidad del organismo a cambio de una falsa promesa de vida y vitalidad eternas que la embriaguez de alcohol proporciona.

El *ayurveda* reconoció que el alcoholismo era una enfermedad grave hace más de tres mil años, respetándolo por su fuerza y su capacidad de causar daño e insistiendo en que el individuo dependiente del alcohol acepte ayuda exterior para volver a poner a *ahamkara* en su sitio. Esta misma forma de salir de uno mismo en busca de ayuda la emplean los programas modernos que admiten que el primer paso en el tratamiento de cualquier dependencia es el reconocimiento de que el problema existe. El reconocimiento de que *ahamkara* ha sobrepasado sus límites abre la puerta a un nuevo equilibrio para todo el organismo.

4. NUTRICIÓN

Los siete *dhatus*

La comida digerida nutre tanto al cuerpo como a la mente y da fuerza y soporte a *ahamkara* y su querida personalidad. El *ayurveda* divide todos los tejidos corporales en siete grupos denominados *dhatus*, siendo un *dhatu* todo aquello que da firmeza. Cada *dhatu* satisface uno de los requisitos de *ahamkara* para existir en un cuerpo humano, y «afirma» o «confirma» la identificación de *ahamkara* con el cuerpo. De lo bien que cada uno —su personalidad— se adapte a su cuerpo, dependerá su resistencia a los extraños que desafíen sus derechos sobre el organismo.

Los siete *dhatus* son:

Rasa — literalmente, «savia» o «jugo»; los líquidos tisubares, incluidos el quilo, la linfa y el plasma sanguíneo. Sus tejidos accesorios son la leche materna y la sangre menstrual, y su producto de desecho la mucosidad. Su función es *prinana*, o nutrir.

Sangre — los glóbulos rojos. Sus tejidos accesorios son los vasos sanguíneos y los tendones, y sus residuos la bilis. Su función es *jivana*, o vigorizar.

Carne — la musculatura. Sus tejidos accesorios son los ligamentos y la piel, y sus productos de desecho todos aquellos que se acumulan en los orificios corporales: cera de oídos, moco, pelusa umbilical, esmegma, etcétera. Su función es *lepana*, o «recubrir» el esqueleto.

Grasa — la grasa de los miembros y el torso. Su tejido accesorio es el mesenterio y su producto de desecho el sudor. Su función es *snehana*, o lubrificar.

Hueso — todos los huesos. Sus accesorios son los dientes y sus residuos el pelo, la barba y las uñas. Proporciona *dharana*, o sostén, al cuerpo.

Médula — todo lo que está contenido en hueso: las médulas óseas roja y amarilla, además del cerebro y la médula espinal, que están completamente encerrados en hueso. Su tejido accesorio es el cabello y sus desechos las secreciones lacrimales. Se encarga del *purana*, o el «relleno» de los huesos.

Shukra — los fluidos sexuales masculinos y femeninos. Sus misiones son *garbhotpatti*, o la reproducción, y la producción de *ojas*, el fluido que produce el aura y regula la inmunidad. No tiene ni tejidos accesorios ni productos de desecho.

Este esquema no constituye una explicación pormenorizada de la fisiología humana. Los *rishis* no estaban interesados en los pequeños detalles; su estudio era más profundo, tratando de desvelar los principios organizadores. Se trata de una explicación de cómo *ahamkara* decide revestirse de carne.

En tanto que los *dhatus* estén sanos y bien formados y los residuos sean mínimos y se excreten con facilidad, *ahamkara* se siente plenamente satisfecha de su encarnación y el individuo experimenta una profunda sensación somática de bienestar. Cuando la nutrición de los *dhatus* es inadecuada, *ahamkara* acusa la carencia y su insatisfacción se transmite a la conciencia del individuo en cuestión. La digestión y la asimilación son fundamentales para el bienestar de un individuo a todos los niveles.

El *ayurveda* afirma que cada *dhatu* se forma a partir de su predecesor inmediato, excepto los tejidos accesorios que sólo se nutren sin nutrir a cambio. Por ejemplo, la leche materna y el endometrio sirven para alimentar a un hijo pero no cumplen ninguna labor en la nutrición de la madre. Los residuos producidos en cada fase de la digestión de los *dhatus* son utilizados en el

diagnóstico, pues el exceso de cualquier residuo indica mala digestión al nivel de ese *dhatu*.

La mayoría admitiríamos sin demora que la comida ingerida forma primero el quilo, que luego éste produce glóbulos rojos que a su vez nutrirán la carne. Ahí se acaba, sin embargo, nuestra comprensión lógica del proceso. ¿Cómo nutre la carne a la grasa, o el hueso a la médula? La respuesta reside en una redefinición del término «nutrir». Los *dhatus* se «nutren» unos a otros proveyendo las condiciones metabólicas propicias para la producción del siguiente y respondiendo cada uno a una necesidad de *ahamkara* que permite que la necesidad subsiguiente se formule.

Por ejemplo, si el hueso es metabólicamente enfermizo, el entorno químico del cuerpo se vuelve menos propicio para la formación adecuada de médula, que a su vez es menos capaz de producir *shukra* sano. Los textos consideran que ese entorno puede verse influenciado por tres supuestos distintos:

1. Un *dhatu* puede transformarse completamente en otro. El *rasa*, por ejemplo, provee directamente de alimento para la producción de sangre. Una gran parte de *rasa* circulante se convierte en sangre. La analogía ayuvédica consiste en la formación de yogur a partir de la leche.

2. El *dhatu* puede circular por todo el cuerpo, nutriendo gradualmente al *dhatu* subsiguiente por medio de una serie de reacciones cada vez más complicadas. Por ejemplo, cuando la sangre nutre la carne, circula por muchas partes distintas del cuerpo, nutriendo la carne en todo su recorrido. La analogía tradicional consiste en la afluencia de agua de riego a un campo a través de una acequia.

3. El *dhatu* puede simplemente «sembrar» el *dhatu* siguiente enviándole señales hormonales o enzimáticas. Es así como la carne nutre la grasa y la grasa nutre el hueso. En *ayurveda* se compara con la siembra al azar de un campo por una paloma que deja caer granos de su pico.

Rasa dhatu

Ahamkara y los *dhatus* son mutuamente interdependientes. Sin el visto bueno de *ahamkara* ninguna molécula es admitida en la comunidad de nuestro cuerpo; sin *dhatus* bien nutridos, la confianza de *ahamkara*, que regula su capacidad de mantener las defensas inmunológicas del cuerpo, se deteriora. En ambos casos se resiente la salud.

La progresión de los siete *dhatus* representa las siete fases que comporta la nutrición de *ahamkara*. Esta integración de material ajeno y extraño en nuestro Yo interno es una operación delicada que empieza con la introducción de la comida en la boca. Los sabores alertan al cerebro de la clase de alimento ingerido, y el cerebro dirige en consecuencia el proceso digestivo. A medida que avanza la digestión, el material que ya ha sufrido la transformación preliminar es absorbido por el sistema y empieza a circular. Este *dhatu* es *rasa*.

Rasa tiene al menos dos docenas de acepciones importantes en sánscrito, acepciones tan diversas como agua, semen, savia y mercurio. *Rasa dhatu* significa principalmente quilo, plasma sanguíneo y linfa, pero también hace referencia a «sabor» y «emoción». El hecho de que rasa signifique «sabor» indica que sólo puede producirse buen *rasa dhatu* cuando la comida ingerida posee los sabores requeridos por el organismo. Estos sabores aseguran que las *doshas* desempeñen correctamente su cometido.

Vata, pitta y *kafa* determinan a su vez el grado de eficacia con que se desenvuelven la digestión y la asimilación. *Vata* regula el transporte de nutrientes hacia las células y de residuos procedentes de ellas. La falta de nutrientes o el exceso de residuos dificulta la nutrición de los *dhatus*. *Kafa* proporciona las estructuras en las que tiene lugar ese transporte; estructuras alteradas suponen alteraciones en el transporte. *Pitta* es la encargada de transformar los nutrientes en partes del cuerpo y determina la cantidad de nutrientes que va a utilizar y cuántos residuos va a producir.

La función propia del *rasa dhatu* es «*prinana*», un término que indica nutrición pero se deriva de una raíz que significa amor romántico. Todos los cuerpos viven de comida en comida, con un

anhelo permanente de volver a comer. Cuando el cuerpo está hambriento, está hambrienta cada una de sus células. Tal como una planta marchita por falta de cuidados y agua parece reponerse inmediatamente cuando un paseante solícito la rocía con agua, nuestras células se reaniman, física y emocionalmente, cuando reciben la «savia» del *rasa dhatu. Rasa* no es de por sí suficiente para nutrir todo el organismo, pero es una promesa de buenos augurios.

El enamoramiento es una emoción efímera que pone de manifiesto un potencial de dar más. Del mismo modo, la satisfacción que obtenemos de un vaso de zumo al final de un largo ayuno, o el alivio que experimenta nuestro organismo cuando tomamos un vaso de agua tras varias horas de sed, no deja de ser en realidad más que un anticipo de la nutrición que obtendrán nuestros tejidos una vez que la digestión actúe sobre la comida y el agua. «*Prinana*» es la satisfacción que sentimos cuando el alimento entra por primera vez en la boca.

Se denomina «amor romántico» porque es realmente un vals entre dos existencias separadas —nosotros y la comida— que tratan de intimar lo suficiente para unirse. La sensación de peligro, los arrebatos de excitación, el estremecimiento ante lo desconocido y todas las demás emociones, incluida la lujuria, que sentimos al enamorarnos, se sienten también, de forma más sencilla, cuando el cuerpo se baña de *rasa* fresco procedente de una comida bien digerida.

Si no digerimos bien la comida, o si la digerimos bien pero no la asimilamos correctamente, nuestra *ahamkara* se sentirá exactamente igual que una novia cuyo novio deja plantada: engañada, utilizada, insultada y frustrada. Ser seducida (por el proceso digestivo tras minuciosas masticación y deglución) con la promesa de una noche de jolgorio (buena asimilación de *rasa* saludable), para luego pasar largas horas de angustiosa espera mientras las flores se marchitan, es una afrenta a la confianza en sí misma (un debilitamiento de la capacidad de *ahamkara* para proyectar una personalidad unificada) que puede llevarla a denigrarse a sí misma (debilitamiento de la inmunidad) si sucede a menudo.

Los textos enumeran multitud de síntomas que aparecen cuando

el *rasa* está alterado. Los más importantes son la «falta de fe» y la «falta de sabor». La falta de fe empieza con la falta de confianza en sí mismo. Puede presentar falta de fe en uno mismo o en los demás, o ambas, dependiendo de si *ahamkara* considera que él fallo en su nutrición proviene de sus propias limitaciones o de la intervención malévola de algún elemento exterior. La falta de fe puede convertirse en recelo, y el recelo levantar barreras contra todo aspecto del mundo interior o exterior que *ahamkara* haya juzgado culpable de traición.

La «falta de sabor» tiene un doble significado. Fisiológicamente indica una falta de ganas de comer que se presenta cuando se produce *ama* con preferencia a *rasa*. En este caso el sistema admite que tiene que digerir primero el *ama*, para despejar la obstrucción del proceso de nutrición de los *dhatus*, antes de plantearse cualquier nutrición posterior.

Psicológicamente, «falta de sabor» significa falta de interés por la vida, «falta de gusto por las cosas de la vida». Incapaz de ilusionarse con nada, el individuo afectado va y viene perpetuamente acongojado. Se trata de una forma del mal de amores: la privación del objeto del amor, en que el amante deambula en un mar de confusiones, incapaz de obtener satisfacción de las ocupaciones corrientes. Aquí la amante es *ahamkara*, y *rasa* el objeto del amor. La congoja es *kafa*, el residuo producido durante la fase de conversión del alimento en *rasa*. Una conversión ineficaz produce un exceso de *kafa*, que fomenta la producción de *ama* y genera esa letargia.

Si el pretendiente de *ahamkara* (el alimento) se revela como un criminal (*ama*), un ser que en realidad quiere perjudicarla, hay que sacarlo a patadas de la casa y la relación. Luego *ahamkara* tiene que recomponer su corazón destrozado y volver a su vida anterior (evitar ciertos alimentos y someterse a procedimientos terapéuticos) y esperar pacientemente a un nuevo pretendiente. Ninguna personalidad puede estar mental y emocionalmente sana hasta que el cuerpo físico no se libere de la indigestión.

Sangre

Cuando el organismo es capaz de obtener suficiente *rasa*, se produce el idilio entre *ahamkara* y su alimento, y *rasa* tiene la oportunidad de convertirse en sangre. La sangre produce «vigorosidad», ese torrente de vitalidad que nos hace sentir la vibración de la vida en toda su plenitud. Parte de la sensación de peligro se va desvaneciendo a medida que *ahamkara* conoce a su novio y lo encuentra interesante y excitante. Se le ha «metido en la sangre». Está fascinada por él; empieza a pensar que tal vez sea un compañero digno de ella. La esperanza y la expectación la fortalecen.

Cuando *rasa* no es bien digerido, la producción de sangre es insuficiente y *pitta*, el producto de desecho de esta fase, se produce en exceso. *Pitta* tiene una influencia caliente e intensa, igual que la sangre, pero *pitta* no puede llevar a cabo la función «vigorizadora» de la sangre. *Pitta* sólo puede calentar el organismo, de lo que resulta un aumento de la ira (contra el objeto de amor por rehusar someterse a la dominación por parte de *ahamkara*) y los celos (por temor a que cualquier otra *ahamkara* se atreva a disputarle su objeto del amor errante). Los «amantes de sangre caliente» disponen de suficiente *rasa* para el amorío y la lujuria, pero tienen demasiada *pitta* en la sangre; su violencia es una manifestación de esa energía calorífica cuando se desvanece tras chamuscar al individuo.

Carne

Cuando la sangre está sana y bien formada nutre la carne, cuya función es «recubrir», envolver el esqueleto y los órganos internos para protegerlos del exterior. Los residuos derivados de esta fase se producen en los orificios corporales y los obstruyen. Asimismo la carne interpone una barrera preliminar entre el «Yo» de nuestro organismo y el «no Yo» del mundo exterior. Las fibras musculares son como las piedras y los ladrillos de las fortificaciones del cuerpo contra los ataques procedentes del exterior; proporcionan una sensación de seguridad.

Siguiendo con la analogía del idilio, nuestra pareja —la *ahamkara* y su alimento— han decidido salir juntos. Ahora él

tendrá que defenderla y defenderse contra cualquier desafío; ella tiene ahora un protector, un «guardaespaldas» que la resguarda del mundo. Una *ahamkara* que carece de suficiente carne sana se siente desnuda e indefensa, desprotegida ante el mundo, expuesta a las influencias externas a pesar de la nutrición y la vigorosidad. Los culturistas que vuelven la espalda a cualquier actividad humana que no esté orientada a aumentar los músculos, suelen ser individuos inseguros que se sirven de los músculos para sustraerse a la necesidad de relacionarse más profundamente con los demás.

Grasa

La carne bien alimentada nutre la grasa, cuya función es *sneha*, que literalmente significa «untuosidad». *Sneha* también significa amor, aunque es un amor de un tipo distinto a *prinana. Sneha* es una relación amorosa estable, segura, como la que existe entre madre e hijo, o entre marido y mujer. Así como los amantes se arrebujan y abrazan para entrar en calor, la grasa «arropa» nuestros cuerpos y nos da calor, amor satisfactorio. Al final *ahamkara* y su alimento se han unido formalmente; ahora están casados, para lo bueno y para lo malo. La grasa, y en cierta medida también la carne, nos proporciona esa sublime satisfacción que una persona que duerme profundamente obtiene de un cálido edredón en una noche fría.

Tanto la grasa como su producto de desecho, el sudor, ayudan a mantener la temperatura interna del cuerpo. La grasa nos aísla para conservar el calor en nuestro interior; el sudor irradia calor hacia el exterior. Un humano, sin la grasa suficiente, está permanentemente frío, tanto física como emocionalmente, porque carece del aislamiento término que proporciona la grasa. Esta frialdad hace que el individuo busque cada vez más alimento físico y mental, sin importarle mucho los medios, para nutrir la grasa y conseguir el amor cálido y satisfactorio que ésta puede darle. Recordemos a Casio y su «cara enjuta y hambrienta»[1]. Casio buscaba placer antes que amor, como todo aquel que disfruta de la lujuria, la vigorosidad y la seguridad física mientras elude asiduamente un compromiso emocional sincero. Puede que el aspecto anoréxico tan

de moda hoy en día se derive en parte del instinto de independencia y desarraigo que rompe vínculos y relaciones restrictivas y se muestra psicosomáticamente como una aversión casi patológica a la grasa.

La extrema sobreabundancia de grasa es característica de la gente que desespera de encontrar una relación amorosa estable con otro ser humano y recurre al consuelo que proporciona la grasa. Lo que necesita esa gente tan afectuosa es simplemente una pareja fija cariñosa o una situación familiar estable que pueda ser objeto de su afecto. La satisfacción que siente un individuo obeso por estar gordo es real y perceptible para *ahamkara*, y es poco probable que consiga adelgazar de forma duradera hasta que *ahamkara* lo reconozca y acceda a renunciar al «manto protector» al que se aferra. Ese afecto debe dirigirse hacia otros objetos, acaso externamente hacia actividades al servicio de la comunidad, o internamente hacia el progreso espiritual. La obesidad no es ni un simple problema psicológico ni un simple problema de nutrición. Es un problema de nutrición psicológica.

Hueso

La grasa sana contribuye a engendrar hueso sano, cuya función es «sostener». El hueso nos permite movernos en el mundo. Sin nuestras estructuras óseas todos yaceríamos flácidamente en el suelo como charcos de gelatina. Los huesos y las articulaciones están estrechamente relacionados con la capacidad de la mente para expresarse, porque la capacidad de expresarse es una función de la capacidad de moverse. El hueso «apoya» además de «sostener»; nos permite proyectar nuestra identidad hacia el mundo exterior, tal como sus residuos —el pelo, la barba y las uñas— crecen y se proyectan desde el interior hacia el exterior. Si falta el sostén, el placer, el vigor, la seguridad y el compromiso sólo proporcionan una satisfacción limitada.

Los cuatro *dhatus* anteriores están relacionados únicamente con nuestra salud interna y son completamente ajenos a los órganos más vitales del cuerpo. El hueso señala un cambio en el énfasis. Ahora el alimento empieza a desembocar en lo más profundo del organismo, en su centro, para contribuir al mantenimiento de la salud externa.

Ya ha sido salvaguardada la capacidad de *ahamkara* para mantener la integridad interior; ahora hay que estabilizar su capacidad para mantener la integridad exterior, su capacidad para presentar al mundo un aspecto coherente y unificado. Un hueso débil disminuye el soporte de *ahamkara* para su proyección exterior. Pensemos en el epíteto «belleza sin carácter» y tendremos una imagen mental del efecto del hueso malsano en un individuo. Un hueso sano permite que *ahamkara* consolide su personalidad y establezca sólidos parámetros personales.

Médula

El hueso produce médula. Médula es todo lo que hay dentro de un hueso, incluidas la médula ósea amarilla gelatiniforme, la médula ósea roja creadora de sangre y el cerebro y la médula espinal, que están completamente contenidos en hueso. Observemos que aunque la médula produce físicamente sangre, en *ayurveda* la sangre se identifica con el hígado, que la medicina moderna considera el regulador de la producción de sangre, si no como su lugar de origen. El *ayurveda* se interesa por las causas profundas.

La función de la médula es «rellenar». Fisiológicamente, el hueso es tan propenso a la acumulación de *vata* como el colon, porque ambos son huecos; éste es uno de los motivos de su afinidad recíproca. El «relleno» de médula desalienta la acumulación de *vata*. A nivel mental, una médula sana impide la vacuidad de la mente. El alimento ya ha proporcionado a *ahamkara* una base sólida en la que afirmarse cuando se proyecta; cualquier buen esposo lo haría. Ahora el alimento se introduce en lo más profundo del organismo y se reagrupa en los bastiones óseos que *ahamkara* ha creado para él. Como médula, sirve de medio para almacenar energía, algo parecido al banco de memoria de un ordenador: una reserva de poder pasivo y disponible.

La mera capacidad de proyectar la personalidad en el mundo no basta. Uno puede sentirse gratificado, fortalecido, seguro, querido y confiado, pero si no hay algo de valor en su personalidad, estará vacío, con la «cabeza llena de paja», sus palabras serán «altisonantes y enérgicas pero carentes de sentido»[2]. Ésta es una enfermedad

muy extendida en la actualidad, y es característica del mal estado de nutrición general del mundo. Es diagnosticable a través de los ojos, que son el principal proyector de la personalidad en el entorno.

Una médula sana confiere a los ojos un brillo claro e intenso, que irradia una luz sosegada como la llama de una lámpara en un lugar tranquilo; los ojos tristes y apagados indican una médula débil. En algunas enfermedades terminales, como la tisis galopante, hacia el final los ojos adquieren un brillo febril. Esto no indica salud, por supuesto; más bien demuestra que el organismo ha reunido sus últimas y desvanecientes reservas de fuerza y se sirve de ellas para proyectar su personalidad en el exterior durante el tiempo que le queda. El cuerpo quema sus propios tejidos para proveerse de luz con que proyectar su *ahamkara* a través de los ojos, sus ventanas al mundo.

Como el hueso es una de las principales sedes de *vata*, y la médula procede del hueso, la médula es propensa a la nutrición inadecuada, aunque el resto del cuerpo esté sano, a causa de los efectos secante, abrasivo y desestabilizador de *vata*. Una médula débil no tendrá efectos negativos directos sobre la nutrición del hueso, aunque puede tenerlos indirectamente. Algunos individuos flojos de médula pueden proyectar sus personalidades en el mundo e influir en los demás con gran facilidad. Son enérgicos y persuasivos, pero su proyección carece de sustancia. No es, en definitiva, al ser un producto de *vata*, más que «aire caliente». Esta alteración de *vata* acaba afectando al hueso, que es tan propenso a los trastornos de *vata*. Cuando el globo hinchado de personalidad envanecida y engrandecida por fin estalla, todo el aire se escapa y el individuo queda reducido a un simple montoncito arrugado.

Shukra y ojas

La médula bien nutrida nutre a su vez el *shukra*, nombre colectivo para todas las secreciones que intervienen en la reproducción. Ahora el alimento ha sido transformado en una sustancia que puede unirse a *ahamkara*. Las funciones del *shukra* son la creación y la creatividad. El *shukra* puede emplearse en la

procreación, que es la producción de hijos, o en la producción de obras intelectuales o artísticas. El cometido del *shukra* es servir de matriz a través de la cual las nuevas creaciones puedan manifestarse en nuestro plano de existencia; Es la arcilla que la creatividad moldea.

Un *shukra* débil supone una creatividad débil. Los individuos que la padecen pueden tenerlo todo; pueden verse gratificados, fortalecidos, seguros y amados, pueden ser capaces de proyectarse coherente y convincentemente en el entorno, y pueden tener mucho que ofrecer, pero sin un *shukra* fuerte serán incapaces de consumar ningún proyecto productivo o de ejercer ningún efecto duradero en el curso de los acontecimientos. Un hijo es un efecto duradero; como lo es una nueva corporación, una partitura musical o una enmienda de ley. El *shukra* regula la capacidad del individuo para dejar una señal en el encerado del mundo. Cuando la *ahamkara* copula con el *shukra* de forma excitada y expansiva, la energía resultante llega a ser incontrolable. O se vierte a raudales en otro cuerpo a través del acto sexual o en algún proyecto o empresa. Cuando la *ahamkara* copula con el *shukra* con calma y recogimiento, la nueva sustancia creada permanece en el interior del cuerpo y solidifica el vínculo entre las existencias físicas, mental y espiritual. Esta sustancia se llama *ojas*.

Todas las formas de indigestión física y mental perjudican al *ojas* y promueven la formación de *ama*. La indigestión es más fácil de tratar cuando se limita al aparato digestivo. Una vez que se introduce en los *dhatus* y altera la capacidad de *ahamkara* para nutrirse, el tratamiento resulta mucho más complicado. Si el *ama* bloquea la nutrición de los *dhatus* en el aparato digestivo, la vida pierde primero su entusiasmo porque el *rasa* queda desnutrido y contaminado de *kafa*. Luego la sangre contaminada de *pitta* nos socava la vitalidad, la carne desnutrida nos despoja de la seguridad y así, uno tras otro, se van debilitando los *dhatus* hasta que *ojas*, el fundamento de nuestra inmunidad, deja de funcionar por hambre. La mente contamina al cuerpo obligándole a realizar actividades malsanas, y el cuerpo contamina a la mente produciendo *ama* y privando al organismo de *ojas*. La mente y el cuerpo están unidos de manera inherente y contradictoria.

Obesidad

Dado que hay tanta gente en el mundo con más grasa de la necesaria, la obesidad es un ejemplo apropiado de la interacción entre la mente y el cuerpo y sus repercusiones en los *dhatus* y *ahamkara*. La obesidad, como la gota y la diabetes, se clasifica en *ayurveda* como una de las «enfermedades de la opulencia». La opulencia no está reservada a los ricos; todo aquel que tenga tiempo y dinero para derrochar es opulento. La opulencia, o más bien el estado de opulencia mental que cree tener tiempo y dinero para derrochar, es la verdadera enfermedad; la obesidad, la gota o la diabetes no son más que los síntomas.

La mayoría de los habitantes de los países opulentos de Occidente nos sentimos «opulentos», por lo que no es de extrañar que la mayoría de los occidentales necesitemos adelgazar un poco. Éste es el motivo por el que nuestra cultura popular rinde culto a la delgadez, y por el que es tan alta la incidencia de la anorexia. Otras culturas, como la de la India, tienen un concepto de la belleza completamente distinto al nuestro. Nadie en la India, por rico que sea, cree que lo delgado sea hermoso. Todos los héroes y heroínas indios de la pantalla están regordetes. La incidencia de la anorexia en la India y en otros países en desarrollo es insignificante porque sus gentes disfrutan con la satisfacción de *ahamkara* que procura la grasa.

Nuestra sociedad valora la individualidad por encima de la vinculación a la sociedad, por lo que el vínculo que proporciona el *dhatu* grasa no se tiene en gran estima. Sin embargo, los medios publicitarios no dejan de exhortarnos a consumir ininterrumpidamente, pues el consumo continuo es el mecanismo por el que hemos conseguido la opulencia. Un texto ayurvédico comenta: «Con aburrimiento, diversiones estúpidas y durmiendo en exceso, engordarás como un cerdo». La mayoría de nosotros hemos comprobado la veracidad de esta afirmación durante las vacaciones, cuando, liberados del trabajo, nos atiborramos como cerdos y nos tumbamos ante el televisor hasta que, de aburridos e indolentes, nos quedamos dormidos. Éste es un método infalible para engordar, y si se repite habitualmente conduce a la obesidad.

Cada día nos bombardean con sugerencias contradictorias: no

pares de comer y siéntete opulento, ¡pero no engordes! Lo sorprendente es que quede alguien cuerdo con sugerencias tan incongruentes. No obstante, muchos de los que no hemos perdido el juicio con tanta incongruencia, nos hemos vuelto neuróticos, y la neurosis es suficiente para hacer que una persona se ponga obesa. Las neurosis alimentarias se producen por la represión de esas emociones contrapuestas y por la influencia de desequilibrios químicos internos. La confusión interna nos incita a refugiarnos más en la opulencia, lo cual complica el problema. Las causas de la obesidad están tan entrelazadas unas con otras que resulta imposible separar el exceso de peso del trauma emocional. Cualquier intento de adelgazamiento debe tener en cuenta todas las causas.

Hay personas más capaces que otras de cumplir con los paradójicos requisitos culturales de nuestra sociedad. Las variaciones en la capacidad de adelgazar son debidas a lo que los científicos modernos llaman «nivel idóneo de grasa», el nivel de grasa que el cuerpo trata de conservar por ser aquél con el que mejor funciona. La principal influencia sobre este «nivel idóneo de grasa» es la acción de los genes a través de la constitución personal. La gente V quema la comida rápidamente y tiene que abusar intensivamente de ella para ponerse obesa. Los VP son casi igual de afortunados y los P suelen adelgazar lo que temporalmente engordan. A las personas VK les cuesta tanto engordar como adelgazar. Por poco que coman, los
PK
y los K siempre parecen tener en alguna parte algún kilo de más que les gustaría perder.

Otra influencia crítica se gesta durante la infancia, cuando se completa el número de células adiposas. Una vez formadas, estas células adiposas jamás abandonan el cuerpo; cuando adelgazamos se reduce la cantidad de grasa acumulada en cada una de ellas, pero no desaparecen. Los niños sobrealimentados con malas dietas seguramente desarrollarán un gran número de células adiposas que harán que a lo largo de su vida engorden con facilidad y les cueste adelgazar de nuevo. Los niños gordos contribuyen a crear adultos gordos.

La actitud también cuenta. El miedo tiende a rechazar la entrada

de nutrientes en el sistema; por eso la gente V suele tener problemas para engordar. No obstante, quienquiera que coma en exceso para calmar el miedo acabará engordando. La ira consume nutrientes, por lo que los P pueden evitar la obesidad a pesar de su poderoso apetito, pero todo aquel que se sobrealimenta específicamente para apaciguar la ira acaba engordando. En cualquier caso, la gente K suele tener algún peso de más, pero todo aquel que coma en exceso para satisfacer una necesidad de amor estable del tipo que proporciona la grasa (un motivo inducido por *kafa*), seguramente engordará. Las personas que, llenas de la amargura debida a una frustración intensa, deciden obtener la dulzura de la vida a través de la comida, pueden hacerse adictos a los placeres de la mesa y volverse obesos. Los motivos individuales para la obesidad varían, pero todos ellos implican la determinación de *ahamkara* a defender tenazmente su adorada grasa, el *dhatu* que le proporciona amor y calor seguros y estables.

No hay dieta, por estricta que sea, que pueda cambiar esto. La soledad es peor que una dieta rica en grasa cuando se trata de adelgazar. En realidad las dietas más estrictas son autodestructivas porque revelan una actitud de odio hacia uno mismo, de desprecio por la grasa y por el Yo, cuya debilidad permitió que la grasa se acumulara. Esta actitud conduce al deseo de privar al cuerpo de alimento para castigar a la mente. Durante una dieta drástica el cuerpo pasa hambre y, como no le gusta pasarla, actúa por su cuenta para preservar su tejido más energético reduciendo el ritmo metabólico, con lo que la grasa se quema más lentamente. También suele quemar primero los tejidos que no necesita de forma inmediata. Por consiguiente, quien se ponga a dieta y no haga ejercicio, perderá primero la carne porque no la está utilizando.

Las punzadas del hambre aumentan a medida que el cuerpo trata de obligar a la mente a comer más y saciar su hambre. Los efectos son peores en los adictos a la comida basura, ya que sus cuerpos están vacíos de muchos nutrientes esenciales de los que tendrán una necesidad acuciante durante la dieta. Además, cuando al final de una dieta la persona vuelve a sus hábitos alimenticios normales, consume menos calorías y almacena más grasa de la que tenía previamente, porque sus ritmos metabólicos han disminuido y porque ahora sus cuerpos tienen miedo a pasar hambre y quieren

aumentar las reservas por si acaso se repitiese un episodio semejante. Por consiguiente, las dietas drásticas elevan el nivel idóneo de grasa del cuerpo, ¡haciendo que engordemos!

Los efectos psicológicos de las dietas drásticas son mucho más perniciosos. Tanto las personas que pasan hambre como las que se ponen a dieta sueñan y fantasean con la comida, y ambas padecen de ansiedad y depresión, todo ello provocado por el estrés físico de tener que vivir por debajo del nivel idóneo de grasa que el cuerpo necesita. El cuerpo y la mente de quien se pone a dieta están a matar. Cuando el organismo escapa a la dieta porque ya está harto de soportar las incesantes peticiones de comida por parte del cuerpo, la primera reacción de la mente es emborracharse, «ya me he salido de la dieta, ¿y por qué no?». Tras la borrachera viene la culpa, ya que descubre que con su pasajera indulgencia con la comida ha perjudicado a su propia imagen física. Para remediarlo, la persona que está a dieta vuelve a la penitencia y empieza a recorrer de nuevo la senda de la privación, poco consciente de que tal comportamiento errático eleva inexorablemente el nivel idóneo de grasa además de agravar la *vata*.

Resistir a la tentación también puede ser peligroso para el peso. Quienquiera que esté a dieta y codicie un postre exquisito, envía un mensaje al cerebro de que está a punto de tomar nuevos y sabrosos bocados. Esto hace que la boca ensalive y los jugos gástricos empiecen a fluir, e indica a la insulina del cuerpo que retire un poco de azúcar de la circulación general para dejar sitio al nuevo azúcar que pronto inundará la sangre. El cuerpo almacena ese azúcar en forma de grasa.

Un bajo nivel de glucemia incrementa el apetito. Cada vez que nos apetece un postre tentador pero nos privamos de comerlo, aumentamos un poco la grasa en el momento del deseo, y cuando más tarde comamos, comeremos mucho más de lo que hubiéramos comido normalmente, porque el deseo mental de aquel postre habrá disminuido la glucemia y aumentado tanto la apetencia física de carbohidratos como la apetencia mental de dulce. Un aumento de la grasa corporal incrementa la producción de insulina, lo que provoca que en cada episodio se deposite mayor cantidad de grasa. ¡Realmente se puede engordar con sólo mirar un pastel apetitoso!

Con el tiempo, el exceso de grasa hace que la insulina se vuelva

menos sensible al nivel de glucemia, porque el cuerpo se niega a soltar más grasa hasta que ésta no alcance el nivel que considera idóneo. A continuación, la glucemia empieza a aumentar por encima de lo normal, lo que significa diabetes. Cuando los tejidos pierden la capacidad de utilizar la insulina, los músculos se sienten agotados al no recibir el suministro habitual de azúcar como carburante, y envían insistentes peticiones de más comida al cerebro, profundizando aún más de ese modo la espiral descendente de malnutrición y deterioro de *ahamkara*. La nutrición excesiva de un *dhatu* es tan mala, si no peor, que la falta de nutrición.

La mayoría de los casos de diabetes contraídas de ese modo no requieren ser tratados con insulina, puesto que el adelgazamiento puede hacer que la insulina vuelva a funcionar normalmente asegurando de nuevo la buena alimentación de los tejidos. La diabetes, como todas las «enfermedades de la opulencia», responde bien a la austeridad.

Adelgazamiento

Sólo se produce un adelgazamiento permanente cuando se reduce el nivel idóneo de grasa del cuerpo. Las anfetaminas administradas en píldoras como adelgazantes y la nicotina del tabaco pueden reducir temporalmente el nivel idóneo de grasa, pero sus efectos sólo perduran mientras se toma la droga. Seguramente volveremos a engordar tan pronto como dejemos de fumar o de tomar las píldoras. Además, tanto las anfetaminas como la nicotina son drogas adictivas; la nicotina es incluso más adictiva que la heroína.

Ambas drogas reducen el nivel idóneo de grasa del cuerpo acelerando el organismo, haciendo que tanto el cuerpo como el cerebro trabajen más deprisa. La rapidez de cualquier tipo incrementa la *vata*, que hace que tanto el cuerpo como la mente ansíen mayor cantidad de dulce para equilibrarse. Tanto la nicotina como las anfetaminas proporcionan una cierta cantidad de dulce intenso al cerebro, pero no al cuerpo y, cuando se suprime la droga, la apetencia física de alimento acumulada por los tejidos obliga al individuo a comer en exceso, y la culpabilidad inherente lleva a la

indisciplina, a tentativas más dramáticas de adelgazar y a un incremento generalizado de *vata* que intensifican la neurosis.

El *ayurveda* es partidario de acelerar el organismo por métodos naturales y saludables como el ejercicio, determinados suplementos y tomar alimentos ligeros no productores de *kafa*, que regulan a *vata* al mismo tiempo que alivian al sistema del exceso de *kafa*. Se trata de un proceso más lento, pero en el adelgazamiento, como en cualquier otro aspecto de la medicina, la prisa lo estropea todo.

Si pesamos demasiado y sufrimos de todos o la mayor parte de los síntomas siguientes, debemos adelgazar urgentemente con la adecuada orientación profesional:

> Vientre, pechos o nalgas colgantes; jadeos y resoplidos al menor esfuerzo; transpiración abundante aunque no haga calor; sed excesiva, sobre todo por la noche; ansia intensa de comida; sueño prolongado pero insatisfactorio; olor corporal desagradable; inflamación donde los pliegues de la piel rozan unos con otros; dolor corporal generalizado; pérdida de apetito sexual; falta de celo o de entusiasmo por la vida.

Quien no padezca la mayor parte de estos síntomas, que no emprenda ninguna dieta severa ni ningún otro procedimiento radical para adelgazar. No obstante, podrá beneficiarse del asesoramiento, sobre todo si sufre una adicción a la comida. Pocas personas tienen la suficiente fuerza de voluntad para salirse por su cuenta; la mayoría necesita una fuente externa de apoyo cuando trata de quitarse una adicción. Puede ser la pareja, un amigo íntimo o un grupo de individuos que sufran el mismo problema, pero ha de ser una fuente de apoyo en la que se pueda confiar plenamente, permitiendo que oriente nuestros actos y aceptando consejo sobre cómo proceder. Debemos estar dispuestos a aceptar cualquier ayuda que puedan prestarnos.

No hay que tener ninguna prisa si queremos que nuestro adelgazamiento sea permanente. Nuestro cuerpo necesita tiempo para readaptarse y reducir su nivel idóneo de grasa, y nuestro peso no bajará hasta que el nivel idóneo lo haga. Hay cosas, como el desarrollo del hijo en el útero, que no pueden precipitarse. En cierto sentido, estamos tratando de crear un Yo completamente nuevo. Una nueva silueta corporal y un nuevo concepto de vida requieren

profundas alteraciones de la personalidad, y la lentitud en el progreso permite que la mente se vaya adaptando a la nueva persona. Además, un rápido adelgazamiento somete el cuerpo a tensiones debido a que toxinas como el DDT, que estaban atrapadas en la grasa, se liberan más deprisa de lo que los sistemas corporales de evacuación de residuos pueden hacerse cargo de ellas. También provoca estrés a *ahamkara*, que se alarma cuando ve que se elimina la seguridad de la grasa antes de que pueda potenciar otras fuentes de amor seguro y estable.

La opulencia mental es la verdadera causa de la obesidad. La transformación empieza cuando superamos el aburrimiento que nos hace comer porque creemos que no tenemos nada mejor que hacer. Estar tan asqueado de sí mismo que uno come con pesar por la aparente incapacidad de cambiar, es también una forma de opulencia. Nuestro objetivo debe ser la transformación personal, no el adelgazamiento. El adelgazamiento es una parte de la autotransformación que se produce automáticamente.

La primavera es la mejor época para empezar la transformación corporal, porque en la primavera todo se renueva y porque los calores de la primavera y el verano ayudan a fundir la grasa y restablecer su nivel idóneo. Sin embargo, cualquier época es buena para empezar, aunque se trate de empezar de nuevo. Nunca debemos abandonar. Aunque fracasemos cien veces, probemos de nuevo la ciento una. Cada intento, si es sincero, nos beneficiará, y con el tiempo acabaremos consiguiéndolo.

No hay adelgazamiento permanente sin ejercicio regular. La gente que hace ejercicio cuatro o cinco veces por semana adelgaza tres veces más rápido que los que sólo lo hacen tres. Hacer ejercicio una o dos veces por semana es insuficiente para alterar el nivel idóneo de grasa. El ejercicio moderado y sostenido es mejor que el ejercicio enérgico. Incluso un rápido paseo de media a una hora puede ser suficiente si es lo bastante vigoroso. El masaje intenso sirve como ejercicio pasivo para mover los músculos y liberar las endorfinas. Aunque el masaje nos venga bien, debemos mover el cuerpo.

La respiración es especialmente importante. Obtenemos el *prana*, la fuerza vital, tanto del aire como de la comida. Nuestro sistema se sentirá menos hambriento si la respiración es buena

porque no dependerá tanto de la comida para su *prana*. Cada vez que tengamos hambre, debemos sentarnos y hacer diez respiraciones profundas. Si después seguimos hambrientos podemos comer, pero la mayoría de las veces notaremos que el hambre se ha disipado.

Dormir demasiado es una de las principales causas del exceso de peso. Para reducir el período de sueño hay que acostarse cada noche a la misma hora y levantarse a la misma hora cada mañana. Si un día nos acostamos antes de lo normal, a la mañana siguiente debemos levantarnos más temprano. Tratemos de levantarnos media hora antes del amanecer, o por lo menos no más tarde de las seis. Tras un mes regularizando nuestro modelo de sueño, reduzcamos el período total en media o una hora. A la mayoría de la gente le resulta más fácil acostarse media hora más tarde cada noche que levantarse media hora antes cada mañana. Reduzcamos el período de sueño en media hora cada mes hasta llegar al mínimo. Seis horas es lo más indicado; nadie debe dormir más de ocho horas excepto cuando está enfermo.

Si nos parece francamente que no vamos a poder reducir el tiempo de sueño por esos métodos, despertémonos a media noche y salgamos de la cama. Paseemos, sentémonos y leamos, cualquier cosa menos comer. Permanezcamos despiertos durante al menos media hora y luego volvamos a dormir. Esta interrupción de la profundidad del sueño nos ayuda a reducir el hábito del sueño sin afectar al descanso. No hay que dormir nunca durante el día.

Conviene que sigamos las recomendaciones hechas en el capítulo relativo a la alimentación y que ayunemos una vez por semana según la *prakriti*. También conviene aumentar los conocimientos acerca de la comida. Comemos, inconscientemente, muchas cosas que no necesitamos. Hay personas que llevan un diario, anotando bien antes o después de comer una relación de los alimentos tomados. Otras graban su menú en una cinta registradora. Los hay también que cuentan hasta tres antes de cada bocado. Cualquier sistema que adoptemos, por muy ridículo que parezca, garantizará que seamos conscientes de todas las sustancias presentes en cada comida.

No olvidemos masticar detenidamente. Las masticación libera el sabor de la comida. Los obesos suelen ser adictos al sabor, pues una

masticación profunda produce más placer con menos comida. La masticación contribuye por sí sola a colmar las ansias de comida, y un método para no comer cuando lo que nos apetece es un estímulo para la boca consiste en mascar cera de abejas o incluso goma de mascar sin azúcar. Comamos cada producto alimenticio por separado, para mayor placer sensorial. Hagamos comidas de un solo plato sólo cuando sean necesarias para controlar a *vata*. Abstengámonos de ilusiones y fantasías sobre la comida. Recordemos que el deseo de bocados apetitosos incrementa realmente la grasa. Demos un paseo, masquemos cera de abejas o tomemos alguna infusión de hierbas cuando nuestra imaginación se ponga hiperactiva.

Recompensémonos regularmente por nuestra buena conducta. Permitámonos alguna indulgencia en otras áreas sensoriales cada vez que logremos disciplinar nuestro consumo de alimentos. No dejemos de consumir el dulce suficiente a través de los demás órganos sensoriales para completar el dulce que solía entrar en nosotros a través de la lengua. Nunca nos castiguemos por un desliz. El castigo por el fracaso disminuye la esperanza y la confianza en un posible triunfo, refuerza la culpabilidad y debilita la nueva imagen de nosotros mismos que estamos tratando de crear. Cuando quiera y dondequiera que comamos, ¡disfrutemos de la comida!

Aunque no seamos capaces de observar ninguna otra restricción, por lo menos no comamos ni demasiado deprisa ni demasiado a menudo.

Todo alimento que incremente *kafa* suele engordar. Del mismo modo, todo alimento que ayude a regular la *kafa* impide el aumento de peso. Sobre todo hay que evitar los siguientes alimentos:

> Carne de vaca y cerdo; mantequilla, queso, helado, nata agria; trigo y derivados del trigo; azúcar blanco y los productos que lo contengan; bebidas alcohólicas; todo tipo de cosas fritas; comida basura y comida rápida; todo alimento excesivamente agrio o salado como los encurtidos.

Seguir simplemente una dieta *anti-kafa* cuando queremos adelgazar puede resultar completamente inadecuado si somos una

persona V que necesita alimentos productores de *kafa* para mantener el equilibrio. Lo mejor sería que estabilizáramos primero nuestra dieta después de suprimir los alimentos inconvenientes citados más arriba. Si nuestras *doshas* no están equilibradas, nuestros *dhatus*, incluida la grasa, jamás se pondrán sanos.

Cambiemos nuestra dieta gradualmente. No usemos la sal para nada; si nos apetece el sabor salado tomemos sal «ligera», varec (algas) en polvo o una solución líquida de aminoácidos. Limitemos el consumo de endulzantes, aunque podemos usar habitualmente la miel, excepto en la cocina. La miel tiene un ligero efecto reductor de la grasa. Tomemos salvado o simientes de zaragatona cada vez que comamos mucho dulce; la fibra ayuda a compensar la respuesta del cuerpo al dulce. Si bien las frutas son dulces, su fibra suele evitar que sus azúcares se absorban demasiado de prisa. La fibra de los cereales integrales también protege de los niveles exagerados de glucemia.

Los hidratos de carbono, como los cereales, aumentan asimismo la serotonina del cerebro, un producto químico que nos hace sentirnos relajados y «maduros». Por eso, aunque con una dieta rica en proteínas podamos perder peso más rápidamente, lo perderemos de forma más placentera y relajada tomando una cantidad razonable de hidratos de carbono. Además, la grasa necesita carbohidratos para quemarse, por lo que tratar de privarnos de todo hidrato de carbono mientras nos alimentamos de proteínas y verduras hace el adelgazamiento más difícil e incierto.

En cuanto pensemos que hacerlo así es seguro y sensato, reduzcamos la cantidad de alimento que tomamos en cada comida. A medida que vayamos reduciendo la cantidad de comida, el estómago se encogerá, reduciendo poco a poco su capacidad. El exceso de comida es un problema más relacionado con el exceso de peso de las personas de tipo V y P que con las de tipo K, cuyos cuerpos suelen conservar algunos kilos de más aunque no coman demasiado.

Suprimamos todas las comidas y bebidas frías. No tomemos nada a la temperatura del refrigerador. La grasa es el aislamiento del cuerpo y aumenta naturalmente en los climas más fríos. La continua exposición a la comida y la bebida frías, e incluso el aire acondicionado, convencen al cuerpo de que debe aumentar el

aislamiento, con la consiguiente elevación del nivel idóneo de grasa. El ejercicio, que ayuda a calentar el cuerpo, reduce la necesidad de aislamiento.

Reduzcamos el consumo total de agua a medida que reducimos la sal de la dieta. Hay que beber cuando se tiene sed, pero no hay que beberse necesariamente de 6 a 8 vasos diarios de agua como preconizan ciertas «autoridades». El agua caliente y la infusión caliente de hierbas ayudan a fundir la grasa. Todavía mejor es el agua caliente con miel y limón, y una pizca de pimienta negra molida.

Cuando estemos hartos de tantas restricciones, salgamos a tomar lo que nos apetezca, sin ningún sentimiento de culpa, y luego olvidemos lo ocurrido. Las apetencias de alimentos que son viejos conocidos nuestros no son más que reacciones de pánico de nuestro cuerpo o nuestra mente. Si nos persuadimos con alimentos que nos resultan familiares de que no estamos tratando de matarnos de hambre, las ganas de atiborrarnos irán desapareciendo progresivamente.

Durante esta fase de transición es aconsejable tomar suplementos de vitaminas y minerales para asegurar que no le falten nutrientes al cuerpo. Este tipo de suplementos no puede reducir el nivel idóneo de grasa, como pueden hacerlo las preparaciones ayurvédicas de plantas. Estas preparaciones sacan la grasa de sus depósitos y la eliminan. No son supresores del apetito; son sustancias que promueven un estado de cambio metabólico permanente que permite que el control dietético y el ejercicio consigan que la grasa desaparezca rápidamente y no vuelva a depositarse.

Todo alimento, planta o mineral amargo, picante o astringente tiene un cierto efecto adelgazante, aunque hay unos más activos que otros. Algunas de las plantas son el agracejo, la pimienta negra, la genciana, la hidrastis, la hidrocótila, las hojas de frambueso, el azafrán y la cúrcuma. Algunos compuestos ayurvédicos prescritos en la India como adelgazante son:

El polvo denominado ***trífala***, una mezcla de tres frutos, sobre todo cuando se le añade ***tríkatu***, una mezcla de jengibre, pimienta negra y ***pippali***, o pimienta larga, molidos.

El purificador hepático *arogya vardhini*.

Chandra prabha, un compuesto que incluye una especie de brea mineral denominada *shilajit*.

Guggulu, una resina estrechamente relacionada con la mirra. El *guggulu* se ha venido usando con éxito en la India para tratar enfermedades como la hepatitis y la necrosis del miocardio. Ayuda a reducir el colesterol de la sangre, es emenagogo y analgésico, y parece tener algún efecto contrario a la fertilidad. La fórmula de *guggulu* más empleada para reducir la grasa es *trífala guggulu*.

Los ingredientes de *trífala guggulu* son *trífala, tríkatu* y *guggulu*. A esta mezcla se le añade infusión cargada de *trífala* y se frota con la maja en el almirez hasta que quede seca, y luego se confeccionan pequeñas píldoras con la pasta *trífala* purifica el cuerpo del viejo *ama* incrustado en la grasa: *tríkatu* facilita la reducción del nivel idóneo de grasa; y *guggulu* «arranca» realmente la grasa de los otros tejidos *trífala guggulu* debe tomarse con agua caliente o infusión de jengibre seco.

Muchos norteamericanos tienen la teoría de que si una píldora va bien, diez píldoras irán diez veces mejor. Esto es absolutamente falso. El uso continuado de dosis de *guggulu* superiores a las normales a lo largo de muchos meses puede hacer que las *doshas* se acumulen en los pulmones y el hígado. El abuso de *guggulu* puede agravar la sequedad de la boca o del cuerpo, la impotencia, los problemas de la vista, la emaciación, la debilidad y la falta de firmeza de los miembros. Afortunadamente, el azafrán ayuda a mitigar los síntomas causados por el *guggulu*. Las mismas precauciones son aplicables al uso de la mirra. Estos efectos secundarios sólo se producen cuando el sistema se vuelve adicto a la presencia del *guggulu*, y no son debidas a toxicidad alguna por parte de éste.

Cualquier preparación ayurvédica surte más efecto en un cuerpo purificado. Aparte de las tradicionales purificaciones ayurvédicas, es recomendable tomar aceite de ricino antes de iniciar el tratamiento de *guggulu*. Si nos pasamos al menos 15 kilos de

nuestro peso ideal, podemos tomar durante seis semanas una cucharada de aceite de ricino cada mañana al levantarnos, tragada con una taza de infusión cargada de jengibre seco. No producirá un efecto laxante, pero iniciará la labor de raspado de la grasa. También podemos tomar un compuesto compensador de las glándulas, como *tikta*, durante un mes antes de empezar con *trífala guggulu*, para aumentar su efecto.

El peso ideal para cada uno es el adecuado a su constitución. Las personas de tipo K no deben aspirar al aspecto anoréxico que lucen las modelos de las revistas de moda. Aunque el *ayurveda* sostiene que es mejor estar demasiado delgado que demasiado gordo, recordemos que la falta de grasa debilita a *ahamkara* y perjudica la inmunidad. La grasa es un *dhatu* esencial, y, en la cantidad adecuada, es útil. El odio a la grasa es odio a sí mismo, que se transfiere a *ahamkara* y la debilita aún más. Olvidémonos de la grasa; pensemos en recrearnos.

5. RUTINA

Las recetas hacen más fácil la cocina. Los hábitos saludables forman parte de la receta para recrearnos. Cuando nuestros *dhatus* están cambiando constantemente, *ahamkara* no puede identificarse tan firmemente con el cuerpo y la enfermedad tiene más oportunidad de desarrollarse. El *ayurveda* considera que una rutina disciplinada para el cuerpo y la mente fortalece activamente la inmunidad al proporcionar una base sobre la que *ahamkara* puede construir un nuevo Yo.

Los *rishis* que revelaron el *ayurveda* establecieron hace mucho tiempo qué hábitos eran convenientes y cuáles había que evitar, y elaboraron rutinas cotidianas y estacionales que tenían que seguir las personas de cada *prakriti* para conservar la salud. La gente V necesita especialmente la rutina a causa de su irregularidad innata. A las personas de tipo V les resulta muy difícil seguir una rutina cualquiera aunque sea por poco tiempo. A las de tipo K les encanta la rutina, pero a menudo sus rutinas son malsanas. Les cuesta tanto dejar los malos hábitos como a los V adquirir los buenos. Las personas de tipo P pueden coger y dejar hábitos prácticamente a voluntad, pero pueden tener dificultad en distinguir los buenos hábitos de los malos.

Mucha gente está convencida de que no le queda tiempo para dedicarse a la creación y el seguimiento de buenos hábitos. Mi maestro Vimalananda solía decir, «los occidentales llevan sus dioses en la muñeca». Con ello quería decir que dejamos que regule nuestras vidas una versión artificial y arrítmica del tiempo. Todo organismo requiere un ritmo para funcionar correctamente, pero la mayoría ignoramos los ritmos interiores y exteriores naturales que nos influyen en secretos y tratamos de crear en su lugar nuestro propio tiempo antinatural. El seguimiento de horarios arbitrarios

nos sustrae a esos ritmos y debilita nuestra capacidad para adaptarnos a las tensiones. Afortunadamente, los ritmos pueden regenerarse introduciendo nuevas rutinas en nuestras vidas. Al organismo humano le encanta la rutina y prospera cuando come, hace ejercicio y descansa con regularidad.

Es especialmente importante disciplinar los hábitos en cuanto a la indulgencia con la comida, el sueño y el sexo. Tengamos la constitución que tengamos, la comida, el sueño y el sexo son los tres pilares de nuestra vida, las tres actividades que cuando son sólidas sostienen la casa que es nuestro cuerpo. Cuando están debilitadas por el mal uso, la casa se derrumba. Puesto que la salud depende del soporte que recibe de los tres pilares, los buenos hábitos en la comida, el sueño y el sexo son indispensables si queremos que nuestra vida sea próspera.

Los tres pilares equivalen a la digestión, el descanso y la creatividad. Alimento es todo aquello que el cuerpo digiere, lo que nutre el organismo. Abusar de la comida agrava principalmente a *pitta* y conduce a la mala digestión física y mental. El sueño es lo que obliga a la mente a descansar de su incesante proyección exterior y permite que nuestra identidad consolide su control sobre todo el organismo. Dormir demasiado agrava sobre todo a *kafa* y entorpece el dinamismo del cuerpo y de la mente. El sexo es lo que procrea y permite que nos unamos temporalmente a otro ser. Abusar del sexo agrava sobre todo a *vata* y debilita la creatividad y la capacidad de comunicarnos.

La comida que se come y se digiere correctamente nos proporciona la energía necesaria para la creación, la proyección en el entorno de la unicidad de nuestra individualidad. Podemos proyectar nuestra energía en la materia para crear una forma artística, o un balance, o podemos disiparla proyectándola en actividades improductivas como ver la televisión. Si durante el día no conseguimos crear con nuestra energía ni disiparla, por la noche estaremos tentados de proyectar esa energía en otro ser humano a través del acto sexual: para crear otra forma humana, engendrar satisfacción en la pareja o simplemente para disiparla. Después de la transmisión, descansamos de nuestro afán de proyectarnos y expresarnos y entramos en el estado de reposo conocido como sueño, que nos prepara para la admisión y el gasto de energía del

día siguiente. La digestión, la creación y el descanso son indispensables cada día para todo individuo sano de cualquier constitución. Todos necesitamos el alimento, el sueño y el sexo preciso; ni más, ni menos.

La mayoría andamos demasiado ocupados para seguir todas las indicaciones que figuran en este capítulo. Incorporemos a nuestra rutina cotidiana todas aquellas que nos parezcan de utilidad para nuestras necesidades y aspiraciones. Una buena rutina mejora la salud, que a su vez aumenta la capacidad para cumplir con las obligaciones, acumular posesiones y colmar los deseos.

Rutina diaria

La rutina matinal nos ayuda a prepararnos para comer depurando nuestro organismo de sus residuos, los restos de la porción de comida del día anterior desechada por insatisfactoria. Hay que eliminar todos los residuos antes de añadir más combustible, tal como hay que retirar la ceniza de una chimenea antes de encenderla de nuevo. Los residuos incluyen: la orina, las heces y el sudor; toda la suciedad que se acumula en los órganos sensoriales; y todos los residuos mentales como emociones, obsesiones y engaños. Los puntos más destacados de esta rutina son:

Levantarse

Lo mejor es despertarse al amanecer para que el cuerpo empiece a sincronizarse con el ritmo del sol. Además, la parte final de la noche está regida por *vata*, cuyas cualidades de ligereza e irregularidad no incitan a un sueño profundo y reparador. Puesto que *vata* también está implicada en la eliminación, el período que precede al amanecer es el momento más oportuno para tratar de eliminar los residuos físicos y mentales del cuerpo. La correcta eliminación contribuye asimismo a eliminar la *kafa* que de manera natural se acumula durante la noche.

La ligereza de *vata* también fomenta la buena meditación. El sueño es una especie de muerte, una disociación parcial de la mente y el espíritu con respecto al cuerpo. La magnanimidad del sol, que

da vida consumiéndose a sí mismo para proporcionarnos luz y calor, ha hecho que muchas culturas lo venerasen como a un dios. Todo el mundo tendría que levantarse temprano y maravillarse por unos instantes ante el milagro de la existencia que se repite una vez más, dejando que ese milagro instile un profundo respeto hacia todo tipo de vida en el corazón de nuestro Yo. La madrugada es un buen momento para rogar a la Naturaleza que a lo largo del día conserve y aumente nuestra propia armonía para relacionarnos armoniosamente con todo aquél y todo aquello que nos salga al encuentro.

Residuos

Lo mejor es defecar una o dos veces al día. Tres o más veces al día incrementa innecesariamente *vata*, la fuerza que ha de expulsar los residuos, y provoca que la comida pase por el intestino demasiado deprisa para ser correctamente absorbida. No conviene estimular la defecación inmediatamente después de comer, aunque es aconsejable orinar después de cada comida. Apretar bien los dientes al evacuar orina o heces para impedir que *vata* los afloje.

Examinemos la orina y las heces cada mañana para comprobar si su aspecto es saludable. Cualquier alteración en los residuos indica mala digestión y presencia de *ama*. Para remediarlo antes de que éste tenga la oportunidad de hundirse profundamente en nuestro organismo, no comamos nada y bebamos tan sólo infusión de hierbas, sobre todo de jengibre seco, hasta que los residuos mejoren y el apetito aumente. Ésta es una norma general y, como cualquier otra generalidad, tiene sus excepciones, pero en la mayoría de los casos no debemos introducir comida en nuestro sistema en tanto que éste dé muestras de que no la puede digerir correctamente.

Limpieza

Lavarse las manos, los pies, la cara, la boca, los ojos y la nariz purifica los órganos sensoriales del cuerpo. Lo primero que hay que hacer es examinarse la lengua. Una lengua sucia indica la presencia de *ama* tóxico, material alimenticio sin digerir o mal digerido, en el

aparato digestivo. Una lengua sucia puede preceder cambios en las cualidades de los residuos, de modo que si nos examinamos regularmente la lengua podremos prevenir las consecuencias de la indigestión antes de que aparezca.

Hay que rasparse la lengua a diario, con un raspador o una cuchara que han de ser de plata, cobre o acero inoxidable. La lengua hay que rasparla lentamente de atrás hacia adelante, de cinco a seis veces, para extraer de las criptas toda la suciedad que podamos. Hacer gárgaras de vez en cuando con agua salada y una pizca de cúrcuma ayuda a mantener sanas las encías, la boca y la garganta.

Hay que cepillarse los dientes cada día, pero con suavidad para no dañar el esmalte o las encías. Los primeros cepillos dentales indios consistían en ramitas con la punta machacada que se usaban una vez y luego se tiraban. La investigación moderna ha demostrado que los cepillos dentales pueden hospedar colonias de bacterias patógenas capaces de provocar infecciones recurrentes. Mantengamos limpio y seco el cepillo dental y reemplacémoslo a menudo.

Todavía en uso en la India rural, las ramitas utilizadas como cepillos limpian los dientes a la vez que los cepillan. Los occidentales tenemos que hacer uso de alguna sustancia limpiadora. La limpieza diaria de los dientes es importante para su salud, como lo es el uso de polvo o pasta dentífricos, cuya utilidad principal es fortalecer y purificar las encías. La siguiente es una sencilla receta de polvo dentífrico:

5 partes de alumbre, *Heucheria americana* o corteza de roble albar en polvo
3 partes de pimienta negra molida
2 partes de sal gema (la mejor es la sal oscura denominada *kala namak* o la sal blanca denominada *sindhalu* o *saindhav*)
1 parte de cúrcuma en polvo
¼ parte de alcanfor puro o aceite de clavo

Los ojos deben limpiarse con agua tibia que se habrá tenido en la boca durante unos instantes para que absorba un poco de saliva. La saliva es buena para los ojos. Una vez por semana hay que instilar en ellos unas gotas de miel, aceite de ricino, agua de rosas o

infusión de agracejo o *trífala* para expulsar el exceso de *kafa*. La nariz hay que limpiarla con agua pura o ligeramente salada e instilar diariamente una gota de aceite en cada ventana con la punta del dedo meñique. Tanto para limpiarlos como lubrificarlos (para prevenir el incremento de *vata*) hay que instilar dos o tres gotas de aceite en cada oído cada una o dos semanas.

Meditación

Lo más indicado es tomar un breve baño antes de meditar, pero si no nos apetece, al menos debemos lavarnos a fondo las manos, los pies y la cara. La meditación es una forma de alimentación, un consumo de energías sutiles que son digeridas por los fuegos digestivos sutiles de la mente. La meditación es un elemento crucial de cualquier programa diario porque satisface el apetito mental. La meditación inadecuada o insuficiente deja hambrienta a la mente, y hace que se vuelva hacia los órganos de los sentidos en busca de satisfacción en los objetos sensoriales, incluida especialmente la comida física.

Valerse de la comida para satisfacer sólo a la mente sin contar con el cuerpo conduce siempre a la enfermedad. La buena meditación nutre de tal modo el organismo que el cuerpo puede sustentarse con menos comida. El control del deseo, que es el apetito mental, es la clave de la longevidad y la inmortalidad.

Meditación puede serlo todo, en la medida en que sea sincero y realmente sentido. Desde el punto de vista estrictamente de la salud del organismo, la más sencilla de todas las meditaciones concierne al sol, sin cuyas luz y calor no existiríamos. El color dorado del sol es de entre todos el más saludable, el más nutritivo y el que da más fuerza y vigor. El *ayurveda* recomienda el consumo diario del color dorado.

Los yoguis suelen hacer acopio de ese color mirando fijamente al sol durante algunos minutos cada día desde el preciso instante en que aparece en el horizonte, meditando sobre su magnificencia y su munificencia. Todo el mundo lo puede hacer fácilmente; en cuanto la luminosidad del sol alcance un grado de intensidad que resulte molesto, cerremos los ojos y sigamos mirando fijamente un rato más a través de los párpados cerrados. Unos pocos minutos al día nos

fortalecerán el Yo y nos mejorarán la vista.

Si no aguantamos el calor, o vivimos en un clima nuboso, podemos obtener color dorado por el método ayurvédico de fijar la mirada en un cuenco dorado lleno de *gui* de vaca, que es de color dorado. O podemos valernos del procedimiento denominado *trataka*, que consiste en colocar a la distancia del brazo y la altura de los ojos una lámpara llena de *gui*, que arde con luz dorada, y mirarla fijamente hasta que se nos salten las lágrimas. También podemos cerrar los ojos e imaginar el sol, o un globo de oro incandescente. Tras cualquiera de estos procedimientos, hay que lavarse los ojos e instilar una o dos gotas de agua pura de rosas en cada uno de ellos para eliminar todo exceso de calor.

Masaje

El tacto es el sentido de la piel. La piel y el aparato digestivo son las barreras físicas que nos separan del entorno. Ambos controlan la entrada a nuestro sistema, dejando pasar los nutrientes y negando la entrada a los agentes patógenos. Asimismo, los residuos corporales pueden evacuarse tanto a través de la piel como del intestino. Cuando la evacuación por otros canales resulta ineficaz, el exceso se encamina al exterior a través de la piel. Las enfermedades cutáneas suelen aparecer cuando la piel está atascada con residuos tóxicos. Por eso la salud de la piel está estrechamente relacionada con la salud del aparato digestivo. Las enfermedades cutáneas mejoran cuando mejora el funcionamiento de la digestión, y cuando la piel queda limpia de impurezas y se entona hasta vibrar, el aparato digestivo también mejora su estado.

Todo ser humano necesita un masaje regular con aceite. Aunque en la mayoría de los casos suele bastar el automasaje, todo el mundo debería tomar un masaje profesional de vez en cuando. El masaje deja la piel suave y untuosa y regula a *vata* reduciendo sus cualidades de frialdad, sequedad, ligereza, aspereza e irregularidad. Su movimiento rítmico alivia la rigidez de músculos y articulaciones y confiere ritmo y soltura a los movimientos corporales. La circulación sanguínea aumenta, estimulando la rápida eliminación de residuos metabólicos. El masaje también

relaja el cuerpo antes de un ejercicio más enérgico.

La gente V necesita más del masaje que la P o la K porque su sentido del tacto es mucho más agudo, tan agudo que a veces puede resultar doloroso. El tacto puede ser también terapéutico. Las personas V necesitan que las toquen más que las demás porque el tacto contribuye a situarlas en el nivel de conciencia apropiado para vivir en el mundo. El masaje proporciona tacto terapéutico y suaviza la agudeza del sentido del tacto.

La gente V es también más propensa a los estragos de la radiación que la de los demás tipos, y las investigaciones han demostrado que el aceite vegetal en la dieta y aplicado en la piel contribuye a proteger a las personas de los efectos destructivos de la radiación. El uso tanto de aceites medicinales, por vía interna como externa, es el método fundamental que emplea el *ayurveda* para equilibrar a las personas V y tratar los estados causados por *vata*.

Para proteger su salud y su cordura, todas las personas V deberían acudir regularmente a un o una masajista profesional competente por lo menos una vez al mes, y si es posible a la misma hora del día del mismo día de la semana cada vez. La rutina refuerza y aumenta los efectos del masaje.

Las personas P deben buscar la variedad en el masaje, probando el *shiatsu*, el hidromasaje, la polaridad y varias técnicas más para mantener la mente ocupada. Los tejidos P son tiernos e irritables por naturaleza y deben manipularse con cuidado para evitar que se irriten.

Las personas de tipo K requieren manos firmes, dedos que penetren hondamente y una técnica rayando la brusquedad para despertar su perezosa circulación y eliminar los residuos celulares. Han de hacer un uso moderado del aceite o prescindir totalmente de él. Las personas de constitución dual deben escoger un masaje basado en la estación del año y sus propias circunstancias personales.

Lo más indicado es usar el aceite de una planta que crezca o pueda crecer en nuestra región. Debemos escoger el aceite según la estación (aceites calorífícos como los de mostaza o sésamo en invierno y refrescantes como los de coco u oliva en verano), el clima (aceites húmedos como los de sésamo y ricino en climas secos, y secantes como el del alazor en climas húmedos) y la

constitución personal. Seguramente el mejor de los aceites medicinales es el aceite de sándalo porque reduce las propiedades productoras de *pitta* y *kafa* de cualquier aceite que se mezcle con él, y porque promueve el equilibrio y la serenidad mentales.

Cualquier aceite es bueno para los V, pero los más indicados suelen ser los de sésamo, almendra, mostaza y ricino. El aceite de oliva, la manteca de cacao y el aceite de coco son excelentes para los P junto con algún aceite aromático como los de lavanda o sándalo. Los K deben evitar el aceite y concentrarse en el masaje seco, si bien para lubrificar la piel pueden ponerse aceite de girasol, alazor o, en invierno, mostaza. Los VP necesitan menos aceite que los V puros, pero pueden servirse de casi todos ellos y deben tomar masajes con regularidad. Los
PK
han de usar habitualmente aceite de girasol o maíz y los VK pueden escoger entre los de mostaza, almendra, girasol y maíz, y necesitan masajes frecuentes.

Para masaje corporal general se mezcla una onza de aceite aromático como el de sándalo a un cuarto de galón (aprox. 1 l) de un aceite adecuado a las condiciones del momento. Las personas de tipo V, VP y VK con mala circulación en las extremidades pueden optar por añadir de una a dos cucharaditas de aceite de *Gaultheria* o de eucalipto al aceite principal. El aceite de hojas de pino ayuda a combatir las tendencias a los espasmos musculares y el aceite puro de jazmín, en cantidades de una onza por pinta (aprox. 1/2 l), surte un efecto afrodisíaco. Los aceites vegetales no medicinales, excepto el aceite de ricino, nunca deben aplicarse a las articulaciones reumáticas. El aceite de ricino puede aplicarse en cualquier momento a cualquier parte del cuerpo. Un poco de aceite de ajo en el aceite de ricino, que actúe como revulsivo, contribuye a que la zona reumática se limpie por sí sola.

No nos pongamos nunca en el cuerpo aceite mineral ni aceite perfumado o teñido con productos químicos; la piel absorbe el aceite con la misma eficacia que si nos lo hubiésemos puesto en la boca. Conservemos el aceite puro y prensado en frío para masaje corporal en el frigorífico, pero no más de tres meses. Si guardamos el aceite en una botella roja y lo exponemos diariamente al sol durante cuarenta días, su calor aumenta y con él su eficacia en el

tratamiento de enfermedades *vata* y *vata-kafa* como los achaques. Conservar el aceite en una botella azul y exponerlo al sol diariamente durante cuarenta días lo enfría, aumentando sus efectos sobre el sarpullido, las quemaduras y otros estados con participación intensa de *pitta*.

Cuando nos demos masaje debemos seguir la corriente de energía corporal para evitar que *vata* se desvíe de su trayectoria normal. Para ello podemos actuar en el sentido del crecimiento del pelo. Procedamos desde las manos y los pies hacia el tronco y desde fuera hacia dentro. Apliquemos un poco más de aceite a las partes vitales del cuerpo —el corazón, el ombligo, los genitales, las articulaciones, el ano y cualquier órgano sensorial que no hayamos aceitado previamente— y apliquémoslo generosamente sobre las zonas cubiertas de pelo como la cabeza, las axilas, el pubis y el pecho. La nutrición del pelo está relacionada con la nutrición de los huesos. El aceite en el cabello también ayuda a regular a *vata* en la mente. Una vez por semana extendámonos un poco de aceite en el cuero cabelludo y esperemos unos veinte minutos a que lo empape antes de lavarnos la cabeza. El masaje con aceite en la cabeza relaja tanto el cerebro como el cuerpo y fortalece los órganos sensoriales.

Si no disponemos de tiempo para darnos masaje en todo el cuerpo, hagámoslo al menos en las plantas de los pies. El masaje con aceite en los pies promueve un sueño profundo. Quien tenga la vista débil debe aceitarse cada noche la uña del dedo gordo de cada pie. Hay que evitar el masaje cuando el aparato digestivo esté lleno de *ama*. Unos residuos corporales anormales y una lengua muy sucia indican *ama* aunque no haya otros síntomas, pero la mayoría de las enfermedades agudas, sobre todo las fiebres, están asociadas a una presencia masiva de *ama*.

Ejercicio

El ejercicio puede ser pasivo como el masaje, activo como el «aerobic» o tanto activo como pasivo como las posturas de yoga. El ejercicio aumenta el vigor corporal y la resistencia a la enfermedad facilitando la acción del sistema inmunológico. Limpia todos los canales, fomenta la circulación y la evacuación de residuos y

destruye la grasa. El ejercicio regular puede llegar a disminuir la ansiedad y producir una sensación de bienestar estimulando la liberación de endorfinas, lo que explica que el ejercicio pueda ser adictivo.

La gente V se vuelve adicta al ejercicio enérgico porque la agota temporalmente, impidiéndole pensar al vertiginoso ritmo acostumbrado, y porque las endorfinas elevan el umbral de resistencia al dolor del organismo, lo cual es importante para personas normalmente sensibles al dolor como las
V.
El exceso de ejercicio enérgico agota el cuerpo, lo cual altera a *vata*. Además, el embotamiento mental que engendra el ejercicio enérgico es sólo transitorio. De rebote, induce a la mente a actuar aún más enérgica y caóticamente que antes como para recuperar el tiempo perdido.

Los V suelen tener preferencia por la carrera y la marcha, que someten a grandes tensiones sus articulaciones intrínsecamente débiles. Las lesiones articulares de los V son más susceptibles de complicarse o de conducir a la artritis que lesiones parecidas en personas de otros tipos. Algunos V se sienten atraídos por deportes como el balonmano que requieren intensas explosiones de energía, de la que los V disponen en abundancia; sin embargo, el resultado final es el agotamiento total de la energía. Para las personas de tipo V, los ejercicios suaves y regulares como el yoga, el *tai-chi*, el paseo o la natación son siempre preferibles al ejercicio intenso. El yoga y el *tai-chi* son especialmente indicados para las personas V porque al ser contemplativos promueven la ecuanimidad mental.

Los V tienden a impacientarse por todo, y la energía que un impaciente incorregible puede consumir en un día equivale a la empleada en marchar durante varias millas. Los ejercicios rítmicos son siempre más indicados para las personas de tipo V que los esfuerzos caóticos. Por ejemplo, levantar habitualmente pesas ligeras es mucho más indicado para los V que agotarse esporádicamente con ejercicios gimnásticos. Los saltadores están indicados para los V adictos a la marcha y la carrera. Los ejercicios participativos como los bailes populares también pueden satisfacer esos requisitos.

Como los V detestan la rutina y les encanta probar cosas nuevas,

pueden empezar con el tipo de ejercicio que le apetezca. Una vez adquirido el hábito de hacer ejercicio, deben moderar la intensidad y potenciar la estabilización. Las fuentes externas de calor como los baños de vapor o de agua caliente son un estímulo suplementario para la circulación. La gente VP necesita menos calor que la V pura pero, por lo general, en cuanto al ejercicio debe observar las mismas directrices que los
V.

A los P les encanta el ejercicio enérgico como la halterofilia porque alimenta su agresividad y los pone mucho más intensos, irritables y tozudos. Los deportes competitivos como el tenis les excitan porque son competitivos por naturaleza y les encanta la sensación de competir. Un deporte óptimo para un P ha de aportar esa competitividad sin permitir que refuerce su egotismo natural. Los deportes de equipo como el baloncesto y el voleibol, en los que se pone el acento en la cooperación y se minimizan los méritos individuales, y los deportes que como el montañismo permiten competir con uno mismo, son los más indicados para los
P.
El *tai-chi* y el yoga también pueden serlo si los P se sirven de ellos para enfriar su fuego y compensar su agresividad.

Los P deben ser precavidos con las fuentes externas de calor. Si la naturaleza hubiese querido que los P se pasaran horas tendidos al sol, los habría dotado de pieles oscuras. Conscientes de ello, deben usar una loción protectora del sol y ponerse a cubierto en cuanto empiecen a estar demasiado calientes. La natación es excelente para los P porque es refrescante; ayuda a reducir el fuego, lo mismo que el esquí acuático y el esquí sobre nieve. La natación es un ejercicio sencillo y excelente, especialmente indicado para los V y los P, pero que resulta adecuado para todo el mundo.

La gente K tiene verdadera necesidad de ejercicio enérgico. Muchos K precisan poderosos estímulos para contraer el hábito de hacer ejercicio, pero, una vez contraído, la persona K lo conserva. A los K no suele gustarles tener que implicarse profundamente en la actividad, por eso tienden a optar por ejercicios que, como montar en bicicleta, pueden hacerse con el «piloto automático». Sin embargo, tales actividades repetitivas refuerzan la naturaleza rutinaria y repetitiva de un organismo

K.

Son más indicados los deportes intensos o las secuencias gimnásticas complicadas. El yoga y el *tai-chi* pueden ser adecuados si se emplean para estimular y vigorizar el organismo.

Las personas de tipo K y PK son las únicas que deben entregarse a actividades que fuercen al máximo el organismo, como el *hockey* sobre hielo o la tala de troncos. La mayoría de los VK no tienen la misma resistencia intrínseca a causa de la influencia de *vata*. Necesitan ejercicio enérgico regularmente pero no continuamente, además de generosas dosis de calor. Como en el caso de las personas V, las de tipo K que necesitan ser estimuladas para hacer ejercicio, aun cuando tienen que evitar el ejercicio repetitivo, deben empezar con alguna actividad repetitiva como las carreras de fondo o la calistenia y luego ir incrementando gradualmente la complejidad del programa.

Ningún ejercicio puede beneficiarnos si lo practicamos hasta el agotamiento. La norma ayurvédica consiste en no realizar nunca esfuerzos superiores a la mitad de nuestra capacidad. Si sabemos que al cabo de, pongamos, una hora de montar en bicicleta estaremos agotados, nunca debemos montar más de media hora seguida. En climas extremos, donde la energía se disipa más rápidamente, el esfuerzo ha de ser incluso inferior a la mitad de la capacidad. No hagamos ejercicio si estamos aquejados de enfermedades respiratorias como tos o catarro crónicos, ni en caso de inflamación o indigestión agudas. Los niños no deben empezar demasiado pronto a hacer ejercicio enérgico, ni hay que seguir haciéndolo en la vejez.

El ejercicio inadecuado puede descompensar entre sí las distintas partes del cuerpo, acentuando en exceso una zona mientras se descuidan otras. Incluso el ejercicio adecuado puede tener efectos indeseables si se practica en exceso. El ejercicio enérgico aumenta la necesidad de comida física que reponga los nutrientes consumidos para suministrar energía. Esta comida adicional precisa energía suplementaria para digerirla. Como esta energía ha de obtenerse a expensas de la mente, el exceso de ejercicio la entorpece. El *ayurveda* recomienda siempre el ejercicio meditativo, como el yoga o el *tai-chi*, para evitar esa torpeza mental y asegurar la correcta circulación de energía por todo el organismo. Tales

prácticas estabilizan a los *vata*, sosiegan a los *pitta*, estimulan a los *kafa* y facilitan la integración de los que tienen constituciones duales.

El *ayurveda* recomienda acompañar el ejercicio con respiración rítmica. La respiración introduce en el cuerpo la fuerza vital (denominada *prana* en sánscrito) y saca de él los residuos gaseosos. La buena respiración purifica los pulmones; la mala respiración debilita los pulmones y altera el colon y los huesos. Para que el ejercicio resulte eficaz la respiración debe ser regular, uniforme y profunda.

El ejercicio respiratorio más sencillo que podemos hacer consiste en sentarse y concentrarse en respirar desde lo más profundo del abdomen, aminorando la cadencia gradualmente y sin esfuerzo hasta reducirla a unas pocas respiraciones por minuto.

El saludo al sol *surya namaskara*

De pie, con las palmas juntas, inhalar y exhalar despacio.

Separar las palmas e inhalar lentamente mientras se echan hacia atrás los brazos y la cabeza. Con los brazos abiertos y las palmas hacia arriba, doblar suavemente la espalda.

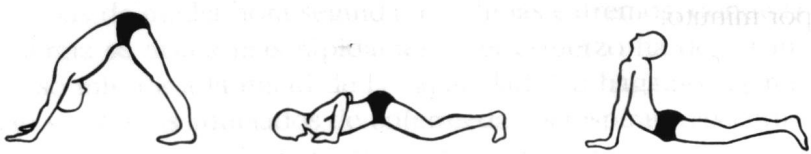
Exhalar despacio manteniendo la cabeza entre los brazos y doblarse lentamente hacia adelante por la cintura. Inclinarse con las rodillas rectas, relajando la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos, hasta, si es posible, tocar el suelo con las manos.

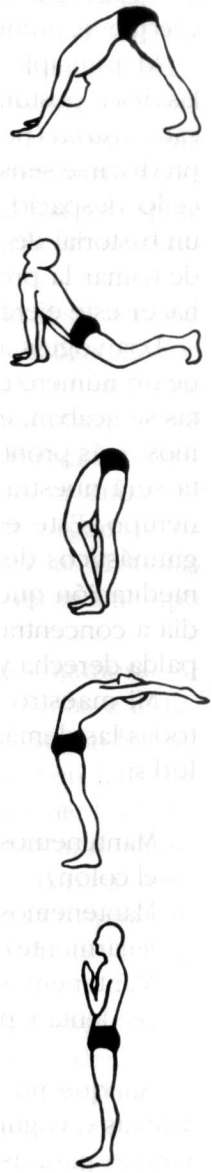
Doblando ambas rodillas, apoyar las palmas planas en el suelo a cada lado de los pies. Estirar la pierna derecha hacia atrás dejando la punta del pie y la rodilla derechas en contacto con el suelo. Inhalar despacio estirando el mentón hacia arriba.

Llevar el pie izquierdo junto al derecho y levantar las caderas en posición de navaja, formando un triángulo, con el mentón pegado al pecho. Contener la respiración.

Mover los pies hacia atrás y bajar el cuerpo hasta que entren en contacto con el suelo las puntas de los pies, las rodillas, el pecho y la frente, pero no el abdomen. Exhalar despacio mientras se baja el cuerpo.

Inhalar despacio doblando suavemente la espina dorsal hacia atrás con el mentón levantado, las caderas y las puntas de los pies en contacto con el suelo y los codos ligeramente doblados.





Exhalar lentamente mientras se devuelven las caderas a la posición de navaja, formando un triángulo. Mantener los talones pegados al suelo y el mentón al pecho.

Inhalar despacio llevando la pierna izquierda a la altura de las

manos. Mantener la rodilla derecha en contacto con el suelo, las palmas planas y el mentón levantado.

Exhalar despacio mientras se lleva el pie derecho junto al izquierdo, se yerguen las rodillas y se dobla el cuerpo hacia adelante por las caderas. Relajar el cuello, la cabeza y los brazos.

Erguirse lentamente inhalando mientras se extienden las manos, primero hacia fuera y luego hacia arriba, e inclinar hacia atrás la cabeza y los brazos con las palmas hacia arriba.

Exhalar despacio juntando las palmas y cerrando los ojos.

Observemos atentamente los distintos cambios en nuestro cuerpo: el aumento del calor, la respiración, el ritmo cardíaco.

Al principio hay que mantener tres segundos cada una de las doce posturas. Una vez familiarizados con el saludo al sol, cada *asana* (postura) se encadenará con la siguiente. No debe producirse sensación de ahogo, pero lo más importante es hacerlo despacio según la capacidad de cada uno. Quien tenga un historial de hipertensión arterial o problemas cardíacos ha de tomar la precaución de consultar con un médico antes de hacer este ejercicio.

Los yoguis afirman que cada individuo nace disponiendo de un número determinado de respiraciones, y que cuando éstas se acaban, el individuo muere. Cuanto más rápido respiremos, más pronto gastaremos nuestras respiraciones y más corta será nuestra vida. Respirando más despacio se vive más tiempo. Éste es otro argumento en contra de los ejercicios gimnásticos demasiado enérgicos. Hagamos el ejercicio o la meditación que hagamos, debemos dedicar unos minutos al día a concentrarnos en la respiración, sentándonos con la espalda derecha y respirando con el abdomen, no con el pecho.

Mi maestro Vimalananda solía decir que aun ignorando todas las demás normas de rutina, podemos conservar la salud si:

Mantenemos el intestino en movimiento (mantener limpio el colon)

Mantenemos el cuerpo en movimiento (hacer ejercicio regularmente)
Mantenemos la respiración en movimiento (respirar siempre lenta y profundamente).

Aunque no hagamos nunca rigurosas purificaciones ayurvédicas o yóguicas, debemos tomarnos cada día el tiempo necesario para asegurarnos de que el colon se vacía correctamente. Aun cuando sólo nos alcance para dar una vuelta a la manzana, hacer estiramientos en el suelo de la sala de estar, o ejercicios isométricos en el cuarto de baño, debemos tomarnos de cinco a diez minutos diarios, preferiblemente a la misma hora cada día, para mover el cuerpo. Aunque nunca estudiemos *pranayama*, la ciencia yóguica de la respiración, debemos dedicar por lo menos cinco minutos al día a respirar tranquila, profunda y lentamente para regenerar las reservas de *prana*.

La pieza maestra de los ejercicios es el saludo al sol o *surya namaskara*, una serie de posturas yóguicas realizadas con respiración rítmica. Cada postura tiene asociado un *mantra*, un modelo sónico especializado que fortalece al cuerpo sutil como la postura fortalece al cuerpo físico. La respiración facilita la unión entre ambos cuerpos. No obstante, el saludo al sol es compensador y armonizador aunque no sepamos los *mantras* porque ayuda a integrar en una sola las distintas identidades (espiritual, mental y física). Es al mismo tiempo una meditación y un ejercicio.

La apariencia sencilla del saludo al sol es engañosa. Al principio hay que hacer de una a tres rondas diarias e ir aumentando su número, hasta una docena o más, según lo que tardemos en hacer cada una. Las personas V deben hacerlas de manera lenta y meditativa, rápida y enérgicamente las K y a un ritmo mediano las P.

Éstas, sobre todo, deben aprenderse los *mantras* correspondientes a cada movimiento para tener ocupadas sus activas inteligencias. Dejemos que la respiración fluya libremente mientras el cuerpo pasa de una postura a otra.

El saludo al sol es el ejercicio supremo porque equilibra y activa el cuerpo y controla y acondiciona la mente además de presentar una faceta espiritual. Se trata de un saludo al sol, la fuente de

nuestra vida. Aunque no podamos introducir el saludo al sol en nuestra rutina diaria, ningún V es tan desorganizado, ningún P está tan ocupado ni ningún K es tan indolente como para no poder hacer alguna clase de ejercicio. Siempre nos queda el recurso de andar, un ejercicio que entona los intestinos, relaja el cuerpo y promueve la digestión, todo lo cual conserva la claridad mental. Cuando todo lo demás nos falla, nos queda reírnos. La risa quema calorías, mejora el funcionamiento de los pulmones, oxigena la sangre, aporta *prana* al sistema, libera endorfinas y refuerza el sistema inmunológico. ¡Y es tan fácil…!

Baño

El *ayurveda* recomienda bañarse con agua caliente; el yoga aconseja emplear agua fría. El cuerpo se enfría minutos después de entrar en contacto con el agua caliente porque los vasos sanguíneos dilatados por el calor reaccionan contrayéndose. Una ducha fría tiene el efecto contrario, calentándonos al cabo de unos minutos, cuando los vasos, contraídos por el frío, se dilatan.

Un buen término medio para la gente V, que necesita calor, consiste en bañarse o ducharse con abundante agua caliente hasta absorber el calor suficiente para sentirse acalorados, y al final aclararse con agua fría para conservar el calor. A ser posible la gente P debe acostumbrarse a los baños y duchas fríos, que la ayudan a eliminar el exceso de calor. Las personas de tipo K deben acostumbrarse al agua fría, que las estimula. Nadie debe bañarse hasta por lo menos una hora después de comer, para no distraer sangre del aparato digestivo, donde es necesaria para la digestión. Conviene evitar temporalmente el baño en caso de diarrea, distensión, catarro crónico, indigestión y la mayoría de enfermedades agudas en las que predomina *ama*.

El agua muy caliente aplicada directamente en la cabeza disipa la potencia de los órganos sensoriales. Mientras que podemos hacer uso regularmente del champú para el cabello y el cuero cabelludo, el jabón no puede usarse en el cuerpo más que en caso de auténtica mugre, puesto que despoja la piel de su manto protector y estimula el crecimiento de bacterias responsables del olor corporal. El jabón es especialmente perjudicial para las membranas mucosas (el ano,

los órganos genitales, los pezones,
etc.
). En vez de jabón hay que usar arcilla o harina de cebada o garbanzo para absorber el aceite que queda después del masaje o el sudor que queda después del ejercicio. Además, la harina arrastra los residuos que el sistema excreta después del masaje y el ejercicio, y tonifica la piel sin secarla ni dejar una capa de jabón. El jabón no se debe usar nunca en la mayoría de enfermedades de la piel.

Si no nos hemos untado todo el cuerpo de aceite podemos incorporar aceite a la pasta. Mezclar media taza de aceite con una taza de harina de garbanzo, cebada o incluso trigo, y añadir de un cuarto a media cucharadita de cúrcuma en polvo para facilitar la purificación de la piel. Incorporar el agua precisa para obtener una pasta espesa pero fácil de aplicar y extenderla de manera uniforme, friccionando el cuerpo con ella. A ser posible hay que dejarla secar hasta que empiece a agrietarse. Sirve de mascarilla, o emplasto, para todo el cuerpo.

El baño físico debe ir acompañado de un baño mental para despertar la mente y avivar los fuegos digestivos. En la India se han asignado *mantras* específicos con esta finalidad. Los cánticos devotos, los himnos y en realidad cualquier canción o canto que nos guste ayudarán a satisfacer a la mente, contribuyendo a que el baño sea más satisfactorio.

Estilo de vida

Es conveniente llevar a cabo la rutina por la mañana, antes de salir al mundo, porque nos reviste de una «coraza» para nuestra incursión en el entorno exterior. La falta de una protección adecuada contra los peligros del mundo exterior nos expone a la invasión de fuerzas externas desestabilizadoras, sean seres humanos o bacterias, ya que toda interacción con otro ser afecta a nuestra personalidad. Esta «coraza» no debe aislarnos de las energías benéficas; debe limitarse a permitirnos tamizar las influencias que nos llegan para decidir con cuáles nos gustaría quedarnos. Seleccionando experiencias provechosas y protegiéndonos de las fuerzas desintegradoras, podemos crear a nuestro alrededor un

entorno propicio para la salud total según la propia constitución personal.

Vestido

La ropa es la parte de quita y pon de nuestra coraza exterior. Hoy en día, dada la preponderancia de influencias nocivas en la sociedad, la ropa es más importante que nunca. La ropa debe ser siempre ligera y holgada, hecha de fibras naturales como el algodón, la lana o el lino. La seda es el tejido que mejor protege contra las influencias negativas externas que, por demasiado sutiles, no pueden evitarse de otro modo. Por eso a los sacerdotes indios les gusta vestirse de seda durante las ceremonias rituales. Algunas autoridades afirman que el rayón tiene esa misma propiedad.

Hay que vestir siempre ropa limpia y no usar nunca la ropa, las flores o el calzado que haya llevado otra persona, pues dichos artículos captan muy fácilmente las vibraciones de la personalidad innata del individuo. No hay mejores vibraciones para cada cual que las suyas propias, excepto las de un santo, las de alguien que haya alcanzado un nivel de integración superior al suyo. El uso de la ropa, las flores o el calzado de un santo nos ayuda realmente a armonizar nuestro Yo.

En la India la gente venera con cariño tanto los pies como el calzado de sus santos porque sabe que la energía entra en el cuerpo por la coronilla y sale por las plantas de los pies llevándose el calor anormal del sistema. Podemos reducir la fiebre aplicando pasta de hoja de alheña o frotando *gui* con un pequeño cuenco de bronce en las plantas de los pies. La energía que sale de nosotros estará contaminada y llena de miasma si estamos enfermos mental o físicamente; en cambio será tónica y saludable si, como los santos, estamos bien equilibrados e integrados. Nuestro calzado absorbe gran parte de esa energía.

En la India y otros países de Oriente no se permite el calzado en las casas porque, por muy limpio que esté por fuera, no deja de retener una parte de esa energía contaminada y contamina todo aquello que entra en contacto con él, tal como unos zapatos llenos de barro ensucian un suelo limpio. Ya que en cierta medida el uso de nuestro propio calzado nos afecta negativamente la conciencia,

lo mejor es ir descalzos siempre que podamos, sobre todo dentro de casa. Otro motivo para ir descalzo es que la piel misma del zapato, al ser la piel de un animal muerto, contamina la conciencia. Los zapatos de goma suponen una mejora, pero afectan negativamente a la vista. Los yoguis indios estrictos calzan siempre sandalias de madera.

Ocupación

El trabajo consume como mínimo un tercio de nuestras vidas. El éxito o fracaso en la profesión escogida afecta a la confianza en uno mismo y en la validez y merecimientos de la propia personalidad. El trabajo ha de estar en consonancia con la *prakriti*.

A la gente V le gustan los trabajos que requieren bruscos estallidos de energía intensa, pues ésa es su forma natural de actuar. Sin embargo, tales trabajos, la agotan, por lo que debe evitarlos. Aunque desdeñen y se resistan a todo lo que sea aburrido, repetitivo y rutinario, lo ideal para un V es ocuparse en algo repetitivo, que discipline la normalmente errática naturaleza
V.
La gente V debe evitar los puestos de trabajo en que el aire sea excepcionalmente frío y seco, como la habitación limpia de una fábrica de componentes electrónicos, o excepcionalmente polvorientos, como una fábrica de piensos o fertilizantes, aunque tales puestos sean rutinarios.

Los V necesitan un hogar y un entorno laboral tranquilizadores que suavicen sus asperezas. Deben descansar lo suficiente y, cuando puedan, arreglárselas para echarse un sueñecito de unos diez minutos por la tarde, pues la tarde es la hora *vata* del día. Los V no deben programar reuniones importantes para últimas horas de la tarde a menos que quieran quedarse dormidos en ellas. Los V deben administrarse con prudencia y resistir a la tentación de hacerlo todo al mismo tiempo. A veces a la gente V le resulta muy difícil ser constante o soportar el tedio, pero es indispensable que lo hagan.

Las personas de tipo V son excelentes pensadores originales, pero si teorizan sobre la vida deben cuidarse de mantener los pies en el suelo con una rutina establecida de masaje, ejercicio, sueño y comida. Esto se aplica también a los V que, a causa de su afición a

los cambios frecuentes, se orientan hacia las profesiones relacionadas con los viajes, como las líneas aéreas. Toda persona V que aspire a disfrutar del estímulo constante que supone un trabajo de este tipo, la excitación continua de descubrir nuevos lugares y conocer nuevas gentes, debe mantener un control estricto sobre todos los demás aspectos de su vida. El cambio y la excitación son embriagadores para los V y, como cualquier sustancia embriagadora, sólo se conciben para una indulgencia ocasional. El reto consiste en encontrar un trabajo que sea lo bastante excitante para sostener el interés de un V y lo bastante rutinario para evitar que se desequilibre.

Las personas P son prácticas hasta el exceso. Cogen ideas concebidas por los teóricos V y las aplican a situaciones reales. Los P son realistas y disfrutan de las obviedades de la realidad; por ejemplo, suelen obsesionarse con los números y el tiempo, como cuántos nuevos clientes se pueden conseguir en un mes o cuántas citas se pueden apretujar en una jornada de ocho horas. Los P son por naturaleza agresivos y paladines de sí mismos. Para ellos todo es una competición, y toda competición está hecha para ganarla. Tienen que destacar en cualquier actividad, ser los primeros en cruzar la línea de llegada en cualquier competición. Le piden estímulos a la vida hasta atiborrarse de ellos, y exigen a su cuerpo que funcione perfectamente en cada momento.

La ocupación ideal para los P tendría que incluir un grado de desafío suficiente para mantenerlos ocupados sin la tensión de una dura competencia. La enseñanza, por ejemplo, proporciona a un P el reto de comunicar sus conocimientos a los demás, pero no tiene que llevarle necesariamente a compararse continuamente con sus colegas de profesión, como podría ocurrir si se dedicase a la venta. Los P deberían evitar también las condiciones de trabajo físicamente irritantes, como es el caso de la soldadura o la fundición en que el intenso calor podría incrementar *pitta*. La violencia de cualquier tipo no es conveniente para los P, ni siquiera en las películas.

Las personas P que optan por una ocupación estimulante acaban a vueltas con la irritabilidad y la impaciencia. A los P les encanta hacer planes y entusiasmarse con ellos; no encajan bien los retrasos ni los obstáculos. Tienen que estar dispuestos a escuchar a los

demás y abstenerse de desestimar sus ideas en seguida. A mediodía, la hora *pitta* del día, se ponen extraordinariamente hambrientos e irritables y deben evitar las confrontaciones hasta después de comer. A los P les resulta difícil separar la profesión de la familia. Nadie debería llevarse trabajo a casa, pero los P han de ser más estrictos que los demás en distinguir entre la profesión y la familia. Tienen que reservarse algún tiempo para «perderlo», para ponerse a disposición de la familia por cuestiones aparentemente no esenciales.

Los K no son conocidos como pensadores originales ni como destacados ingenieros, pero un buen K es un excelente administrador. La estabilidad y el equilibrio de un K hacen que cualquier negocio con el que se asocie vaya como sobre «ruedas bien engrasadas». Un K cuyo empleo sea casi totalmente rutinario y repetitivo debe introducir conscientemente el cambio y el estímulo en su vida. Aunque se trate tan sólo de redistribuir los muebles en casa o la oficina, cualquier esfuerzo por cambiar a menudo el entorno físico será terapéutico para los K, que deben cuidarse asimismo de que si su trabajo no es físicamente activo, lo sea su tiempo libre. La competición es buena para ellos aunque les resulte estresante, y deben evitar conformarse con soluciones sencillas y ordenadas a problemas complejos, aunque se trate de asuntos sin importancia.

La mañana es la hora *kafa* del día, por lo que los K no deben contar con ser capaces de hacer a esa hora un gran trabajo creativo. Deben reservar las mañanas a las labores rutinarias, que los K pueden hacer mejor que nadie, y abordar las cuestiones más espinosas en torno al mediodía o por la tarde, cuando el cosmos les proporciona respectivamente *pitta* para su capacidad resolutiva y *vata* para promover la especulación. Uno de los grandes retos de la vida es conseguir que nuestra constitución trabaje para nosotros, no en contra nuestra.

Animales de compañía

Los animales de compañía son prolongaciones de la personalidad de sus dueños, versiones reducidas de sus amos. La mayoría de las gente prefiere la compañía de animales con los que

pueda relacionarse naturalmente, que reflejen los rasgos de su propio carácter, pero lo más indicado es tener un animal que resulte terapéutico para nuestros propios desequilibrios. A los V, por ejemplo, les van bien los perros porque la adorable y empalagosa generosidad canina calienta, tranquiliza, relaja y estabiliza la fría, temerosa y voluble naturaleza de los
V.
A los K les van mejor los animales pequeños como los pájaros porque la alegre y vivaz ligereza de las aves ayuda a compensar la pesada, lenta y estable naturaleza de los
K.

Los perros grandes resultan beneficiosos para algunas personas K porque tanto el perro como el dueño necesitan ejercicio enérgico, y la responsabilidad de éste para con el perro le estimula a hacer ejercicio con él. A algunas personas de tipo V les van bien los pequeños animales peludos y muy nerviosos, como el conejillo de Indias y el hámster, que despiertan en sus dueños el instinto maternal.

Las personalidades P son a veces demasiado altaneras para encontrar algo que estimule su desarrollo personal en las personalidades más simples de las aves y las bestias. Los P no deben optar por la solución más sencilla y escoger un animal con el que sea fácil llevarse bien, ni uno tan agresivo que cada uno alimente los instintos agresivos del otro. Un pájaro longevo como el loro puede ser lo bastante complejo para reclamar la atención de un P, pero los gatos, que tienen criterios muy sólidos acerca de muchos temas, incluidos sus amos, plantean continuos desafíos a la penetrante mente P, por lo que son tal vez los mejores animales de compañía
P.
El P tiene que ir detrás del felino, lo cual constituye una refrescante nueva experiencia para muchos P de marca.

Pareja

Tal como no abandonaríamos a un animal de compañía por no satisfacer del todo nuestras necesidades, tampoco rechazaremos a una pareja porque no encaje a la perfección con nosotros. Pero nos

será útil saber algo acerca de nuestra constitución antes de escoger un animal doméstico o una pareja.

La sexología de la India antigua insiste en que los individuos de la misma constitución se emparejen entre ellos —los V con los V, los P con los P y los K con los K— a causa de sus tendencias sexuales intrínsecas. Por ejemplo, los K no son especialmente proclives a los excesos sexuales, pero se ponen completamente cachondos cuando se vence su natural indolencia. Dada su fuerza física innata, no será fácil que dos K se agoten con su persistente disposición al contacto sexual. Dos amantes V se excitan fácilmente y se agotan con facilidad, lo cual es un detalle, pues connota un sentido de reciprocidad. Un V y un K formando una pareja podrían experimentar una frustración mutua: primero el V sufriría por la falta de interés por parte de su pareja, luego, cuando al cabo de días o semanas el apetito sexual del K se despertase y a éste le entrasen ganas, el V estaría demasiado agotado para responder con el mismo ardor.

La sabiduría ayurvédica añade que las personas del mismo tipo se acoplan mejor a causa de la similitud de sus procesos y actitudes mentales. La gente V, por ejemplo, no es capaz de retener el dinero; lo malgasta rápidamente o lo dona para cualquier «causa». La gente P hace muchos cálculos, planifica y gasta y ahorra según un proyecto estudiado. Un P puro y un V puro casados se tirarían de los pelos a causa de los hábitos fiscales de la pareja.

Desgraciadamente, dos personas con las mismas condiciones son propensas a tener los mismos defectos. Dos personas V viviendo juntas tenderán a alimentarse mutuamente con sus respectivas energías caóticas, y lo más probable es que acaben subiéndose por las paredes y hablándose a borbotones entre rayos y truenos sin decirse nada. Dos personas K presumiblemente se inmovilizarán de tal modo que podrían vivir juntos durante años sin apenas relacionarse. Dos personas P difícilmente podrán resistirse a competir entre ellas, tratando de arrogarse el papel preponderante en la relación. Su inveterada irritación mutua puede llevar a grandes y terribles peleas salpicadas de intervalos de precaria tregua.

El problema es la *prakriti*. Recordemos que *kafa* es la fuerza que obliga a que el agua y la tierra cooperen entre sí, aun cuando

preferirían ignorarse. La gente K siente en lo más profundo de su Yo el deseo de evitar la confrontación, y no hay esfuerzo, desde dentro o desde fuera, que pueda doblegar por completo esa tendencia. Si bien un K solo puede reunir la fuerza de voluntad suficiente para acometer su propia autotransformación lo más probable es que dos K viviendo juntos perseveren en sus viejos hábitos y refuercen cada uno las tendencias innatas del otro.

Del mismo modo, el calor no es la única causa del antagonismo innato de un
P.
La función de *pitta* es equilibrar dos elementos mutuamente antagónicos: el fuego y el agua. Los más probable es que dos personas P viviendo juntas se proyecten antagonismo mutuamente; éste se presenta de forma natural. Es difícil que dos V en la misma casa lleguen a desarrollar nunca la disciplina que precisan con urgencia, ya que *vata* tiene que poner límite al aire, que se resiste a cualquier limitación, con la ayuda del éter, que sólo puede ejercer una influencia etérea. Dos personas de la misma *prakriti* tienden siempre a reforzarse mutuamente las debilidades constitucionales.

Los P pueden prestar a los V organización para su caos mental y los V brindar a los P continuos estímulos en la comunicación. Pero como haya un desequilibrio, el viento V soplará el fuego P lo mismo que un fuelle y quemará la relación, o el fuego P calentará el aire V y lo dilatará como un globo hasta que levante el vuelo o reviente. Los V pueden recibir estabilidad y equilibrio de los K y a cambio sacudirles de su pesadez, siempre que a causa de su frialdad común el aire V no consolide a K en la obstinación, o la pegajosidad de K no obstaculice el libre movimiento de
V.
Los P calientan y activan a los K; los K enfrían y estabilizan a los
P.
No obstante, si el P es demasiado caliente, el K hervirá, y si el K es demasiado húmedo, el P acabará anegado.

Dos personas que vivan juntas durante el tiempo suficiente empiezan a asimilarse mentalmente e incluso a parecerse físicamente. Dos personas cualesquiera que duerman juntas cada noche penetran cada una en el aura de la otra, aunque no medien entre ellas las relaciones sexuales, a causa de la proximidad y la

bajada de defensas que se produce durante el sueño. En algunos casos, si la pareja en cuestión es estable, la proximidad puede ser suficiente para promover la integración, pero a menudo la fuerza de la naturaleza es tan grande que da al traste con los simples buenos propósitos. Por ejemplo, debido a la carencia de fuego en su relación, es poco probable que una pareja V-K llegue a buen puerto sin un espacio significativo de interés compartido, como un trabajo o una afición, que proporcione la unión necesaria entre las personalidades para que el matrimonio tenga éxito.

El problema se torna mucho más confuso cuando se incorporan las permutaciones con VP, PK y VK. Una pareja formada por un VP y un
PK
constituye una de las relaciones más estables porque ambos disponen de energía ígnea para comunicarse y la V del uno compensa la K del otro. Un VK y un
PK
pueden formar una buena pareja, pero la obstinación K que comparten tenderá a ensanchar las diferencias entre ambos. Un VK y un VP pueden hacer una buena pareja espiritual, pero la estabilidad de su vida mundana se resentirá de la influencia V que comparten.

La elección ha de depender fundamentalmente del tipo de relación que ambicionemos en esta vida. Si queremos una relación estable con una pareja compatible, escojamos a alguien de nuestro mismo tipo constitucional. El exceso mutuo que se produce en tales parejas es más fácil de soportar que la tensa dinámica que genera una pareja cuyas constituciones difieren radicalmente. Cada uno de los miembros de una pareja estable de parecidas constituciones comprende intuitivamente las fuerzas que motivan al otro, porque son las mismas fuerzas que lo motivan a él mismo. Si no queremos tener que invertir una gran cantidad de energía en una relación, busquemos una pareja de nuestro mismo tipo metabólico.

Si lo que deseamos es una relación que nos sirva de vehículo para el progreso personal, optemos por una pareja que nos estimule y nos despierte, que nos ofrezca lo que nos falta y a la que podamos aportar energía complementaria. Sepamos, sin embargo, que una decisión de este tipo puede sorprendernos comiendo, bebiendo y

divirtiéndonos de manera muy distinta a la de nuestra pareja a causa de nuestra divergencia constitucional.

Entorno

Las reglas anteriores son válidas para cualquier relación interpersonal. Además, el criterio principal para escoger a nuestros amigos y compañeros debe ser el efecto armonizador de su influencia. La amistad con individuos autodestructivos aumentará cualquier autodestructividad que todavía conservemos en nuestro Yo; la camaradería con personas empáticas aumentará nuestra propia empatía. Cuando nos asociemos con una persona debemos ser conscientes de los efectos que esa persona tiene en nuestra personalidad. La relación con individuos negativos, o *sanga dosha*, hace que adquiramos sus defectos físicos, mentales y espirituales, mientras que *satsanga*, la relación con gente fuerte, sana y espiritual, permite que su armonía se nos contagie.

Las características físicas y mentales deben influir también en la elección del lugar de residencia. Las personas V puras se encuentran mejor en climas cálidos y húmedos como los de Hawai y la costa del golfo de México, mientras que los climas fríos les resultan insoportables. Las personas K puras necesitan climas cálidos y áridos como el desierto del Oeste para equilibrarse, y las de tipo P puras rehuyen los climas tórridos y adoran el frío. Tanto los V como los K necesitan exponerse regularmente al sol, si bien la sobreexposición puede dañar el sistema inmunológico. Los P deben tener cuidado con el sol.

Social y culturalmente podríamos establecer nuestro hogar en un vecindario lo más opulento posible, con vecinos de los mismos gustos y mentalidades, y evitar todo contacto con la pobreza para impedir que nuestra sensibilidad se altere con visiones inquietantes. Esta actitud elevaría al máximo nuestra capacidad para manifestar nuestra propia riqueza física y acrecentaría nuestras energías terrenal y acuosa.

En el caso de que decidiéramos potenciar al máximo nuestra naturaleza espiritual, podríamos vivir de manera sencilla y limitada en una vivienda sencilla rodeados de vecinos sencillos y evitando la compañía de los ricos y poderosos cuyas mentes andan sumidas en

el lodo del mundo. Esto acrecentaría las energías aérea y etérea de nuestro organismo.

Pero si lo que queremos es ejercitar nuestras facultades mentales, podemos adaptarnos a cualquier entorno en que nos encontremos, tratando con gente de todo tipo y condición y manteniendo en cualquier circunstancia una perfecta disposición mental. Esto intensificaría nuestra energía ígnea.

En un guiso se combinan diferentes verduras, para lo cual cada una ofrece una parte de su propia personalidad y acepta una parte de la identidad de las otras. Igual que para con nosotros mismos tenemos una responsabilidad de comer y vivir saludablemente, también tenemos la de escoger compañías saludables, entornos saludables y pasatiempos saludables. Por eso el *ayurveda* insiste en que pasemos todo el tiempo que nos quede con nuestros «ancianos». Un anciano es alguien mayor que nosotros en madurez y experiencia; la edad cronológica tiene poca importancia. Hay que rehuir la sociedad que no tenga ancianos, por muy avanzada que sea material o artísticamente.

Sueño

El sueño es conocido en *ayurveda* por la «nodriza del mundo» porque alimenta a sus criaturas con cariño maternal y promueve su adecuado crecimiento. El sueño es inercia corporal con relajación mental; está estrechamente relacionado con *kafa* porque su esencia es la inercia.

La noche es el tiempo de dormir, después de que la personalidad se cansa de proyectarse externamente. Las siestas de diez minutos están indicadas para las personas

V.

Las siestas largas sólo están permitidas en pleno verano, cuando los días son cálidos y las noches cortas. De otro modo, dormir durante el día incrementa *kafa*, y sólo los muy jóvenes, los muy viejos, los muy débiles y los que están exhaustos a causa del sexo, las sustancias intoxicantes, la enfermedad, los viajes, el exceso de trabajo u otros traumas físicos o emocionales, deben dormir por la tarde una siesta de más de diez o quince minutos. Descabezar un

sueño antes de comer puede ser beneficioso en algunos casos de indigestión aguda, pero en general, a menos que nos hayamos pasado toda la noche despiertos, dormir durante el día produce *ama* inevitablemente.

El anochecer es la hora *kafa* de la noche, el momento en que los K deben hacer un esfuerzo para no quedarse confortablemente inertes. La medianoche es la hora *pitta*. Los P en particular no deben estar despiertos a esa hora, pues su apetito aumentará y estarán tentados de comer. A veces los P se despiertan con hambre a medianoche o, si tienen úlceras, con dolores producidos por el ácido que *pitta* ha hecho segregar al cuerpo a esa hora. Las horas previas al amanecer están regidas por *vata*, otro motivo para que los V se acuesten temprano, cuando *kafa* los anima a dormir profundamente, y se levanten temprano por la mañana, cuando, de todos modos, *vata* no les permite un sueño profundo.

Nadie debe tomar una comida física o mental completa menos de dos horas antes de acostarse, excepto los suplementos necesarios para provocar el sueño. Todos los procesos digestivos físicos y mentales deben haber concluido antes de entregarse al sueño. La meditación, o las plantas nervinas como la valeriana, pueden ayudarnos a dormir. A las personas V suele resultarles soporífera una taza de leche con una pizca de azafrán.

La mejor posición para dormir es incorporado en la cama porque proporciona el sueño más alerta. Dormir sobre el lado derecho es la más relajante; sobre el lado izquierdo, la más digestiva; boca arriba, altera a *vata*, y boca abajo lo altera todo. Los yoguis que no duermen incorporados prefieren hacerlo sobre el lado derecho porque estimula el funcionamiento de la ventana nasal izquierda al suprimir la respiración a través de la derecha. Ello enfría y relaja el cuerpo facilitando su control, lo cual es esencial para el yoga.

Las personas que desean disfrutar ampliamente de los placeres mundanos deben dormir sobre el lado izquierdo, ya que ello estimula el funcionamiento de la ventana nasal derecha al obstruir la libre circulación por la izquierda. La ventana nasal derecha calienta y activa el cuerpo además de aumentar el interés del organismo por la comida, el sueño y el sexo. Esto nos ayuda a exteriorizar mejor la personalidad para permitirle un mayor disfrute de la sensualidad.

Dormir boca arriba permite que las dos ventanas nasales funcionen al mismo tiempo, lo que desalienta la integración cuerpo-mente-espíritu y contribuye indirectamente a la enfermedad al fomentar que la energía salga del cuerpo. Dormir boca abajo provoca directamente la enfermedad al obstruir la respiración sana y profunda.

Lo mejor es dormir con la coronilla orientada al este y los pies al oeste; ello fomenta el sueño meditativo. Dormir con la cabeza al norte saca energía del cuerpo, perturbando la integración cuerpo-mente-espíritu. Si la cabeza da al sur, la energía entra en el cuerpo, mejorando la salud. La cabeza al oeste provoca sueños perturbadores. Investigaciones recientes en la India confirman los efectos relajantes del este y los efectos perturbadores del norte.

Antes de abandonarnos al sueño debemos lavarnos siempre las manos, los pies y la cara, darnos masaje en los pies con un poco de aceite y meditar durante unos minutos para dejar que se disipe la negatividad del día. En caso de poluciones nocturnas frecuentes, lavarse las piernas y los pies con agua fría antes de acostarse se llevará energía de los genitales, reduciendo la probabilidad de una emisión nocturna.

Sólo debemos acostarnos para dormir, nunca para leer, escribir o pensar, y debemos salir de la cama en cuanto nos despertemos. No hay que dormir nunca en la cocina o en cualquier otro lugar donde se prepara comida, ya que tanto los olores apetitosos como las vibraciones sutiles del lugar nos activarán el aparato digestivo perturbándonos el sueño.

La manera ideal de dormir se denomina *yoga nidra*, un estado de inercia física total con retención de actividad y conciencia mentales. Cuanto más perfectamente nos aproximemos a ese ideal, mejor preparado estará nuestro organismo para volverse a encarnar al amanecer, cuando la rutina empieza de nuevo.

6. EQUILIBRIO

Una vida estructurada contribuye a reducir los efectos del estrés en el organismo. El estrés, o mejor dicho la inadecuada respuesta al estrés, puede provocar enfermedades como la angina de pecho y el asma, y empeora enfermedades preexistentes. Estudios científicos han demostrado que el estrés puede aumentar el colesterol de la sangre y el ácido gástrico, y agravar el cáncer, las infecciones víricas y la artritis reumatoide. Se sabe que el estrés deteriora la capacidad del sistema inmunológico para responder a la invasión, permitiendo con ello la proliferación de seres extraños como virus y células cancerosas. Cuando el sistema nervioso es estimulado con las emociones resultantes del estrés, puede llegar incluso a fomentar la propagación de células extrañas.

El estrés se produce cada vez que hemos de adaptarnos a una situación nueva. Cada vez que nuestro entorno —las condiciones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales— cambia, nos obliga a cambiar y a establecer con él un nuevo equilibrio. Nuestra resiliencia, que es nuestra capacidad de liarnos a puñetazos y volver a la normalidad al recibir el menor golpe, es nuestra inmunidad. A medida que el estrés aumenta, crece la tensión del sistema inmunológico. Cuando la tensión llega a ser demasiado grande, la protección inmunológica falla y de desarrolla una enfermedad.

Nadie está exento de los efectos del estrés; los niños, por ejemplo, a veces desarrollan úlceras pépticas incluso antes de nacer. Pero cualesquiera que sean la clase y el momento del estrés, la forma de reaccionar a él viene determinada por la constitución, y depende de cómo los genes nos manden reaccionar. Al margen de la reacción, debe producirse un modelo específico de trastorno *vata-pitta-kafa* para que una enfermedad concreta se manifieste. Sea cual sea el modelo del trastorno, éste se debe fundamentalmente a la debilidad de *ojas* y la inmunidad.

Prana, tejas y ojas

Prana es la fuerza vital, equivalente al *chi* o ki de la medicina oriental. Enhebra el cuerpo, la mente y el espíritu en una única hebra de aliento, como perlas en un hilo, y los hace vivir, actuar de concierto como un único organismo. *Tejas* es la fuerza de la transmutación, que da lugar a que el cuerpo, la mente y el espíritu se influyan mutuamente a pesar de sus distintos planos de existencia. *Ojas* es la manifestación más sutil de la fuerza de la inmunidad, lo que constituye la individualidad, la cola que cimenta la unión entre esas piezas e integra el Yo. *Prana, tejas y ojas* unen el cuerpo, la mente y el espíritu.

Vata, pitta y *kafa*, las tres *doshas*, son las manifestaciones densas de *prana, tejas y ojas*, que no son *doshas* en absoluto. *Vata* es la forma más inestable de *prana, pitta* es la forma más reactiva de *tejas y kafa* la forma más inerte de *ojas*. Cuando la digestión física, mental y espiritual está en su apogeo, se producen *vata, pitta* y *kafa* a partir de *prana, tejas* y *ojas* en las cantidades precisas para llevar a cabo las funciones corporales necesarias. La mala digestión da lugar a una mayor producción de esos subproductos reactivos, reduciendo con ello el total de fuerzas esenciales de que dispone el organismo. Un aumento de la producción de *vata, pitta* y *kafa* requiere al mismo tiempo un aumento de la excreción y mayor pérdida de energía.

El *prana* lo obtenemos de la atmósfera y la comida. La respiración recarga de *prana* inmediatamente. *Prana* no es oxígeno, como tampoco *kafa* es mucosidad ni *pitta* bilis. *Prana* es la fuerza vital; el oxígeno es una de las sustancias que lo transportan. La comida y el agua también transportan *prana*. Mientras que la mayor parte de los nutrientes son absorbidos por la circulación en el intestino delgado, el *prana* es absorbido en el colon. Las investigaciones modernas demuestran que unas sustancias denominadas ácidos grasos volátiles son absorbidas en el colon por la circulación y representan una fuente importante de energía para el sistema. Esos ácidos grasos, igual que el oxígeno, son portadores de *prana*. La salud de nuestros pulmones y colon determinará la

cantidad de *prana* que podamos absorber y, por consiguiente, cuán activos nos sintamos.

Cuando los pulmones o el intestino grueso no funcionan eficazmente, nuestros cuerpos absorben *prana* de manera ineficaz y se generan mayores cantidades de *vata. Vata* y *prana* son similares; ambos son ligeros, intensos, expansivos y sutiles, aunque *vata*, a diferencia de *prana*, no es equilibradora y nutritiva por naturaleza. *Vata* es causa de enfermedad a menos que se excrete regularmente del sistema. Aunque la *vata* alterada puede afectar a cualquier *dhatu*, muestra una afinidad especial por el hueso. Por eso la salud del hueso está íntimamente ligada a la salud de los pulmones y el colon. De aquí el consejo de Vimalananda de mantener el cuerpo (los huesos) en movimiento, los intestinos (el colon) en movimiento y la respiración (los pulmones) en movimiento.

Las patologías de los pulmones, los huesos y el intestino grueso están a menudo relacionadas. Por ejemplo, las mujeres que fuman pierden más calcio de los huesos a causa del efecto del monóxido de carbono del humo sobre la química de la sangre. Asimismo, equilibrar alguno de esos órganos puede beneficiar a los otros. El jengibre seco mezclado con jaggery (zumo de caña de azúcar solidificado) aumenta el flujo de orina y heces y, si se administra a pacientes con congestión respiratoria aguda, puede aliviar esta congestión aliviando la congestión del colon. A veces se administran enemas medicinales para controlar un ataque de asma.

Tejas es fuego. *Prana* aviva *tejas* tal como un fuelle aviva el fuego de una chimenea. Cuando la mente es estable y el discernimiento profundo, *tejas* arde limpiamente y con pureza y se transfiere eficazmente al cuerpo. Cuando la mente está aquejada de movimiento o inercia, o el discernimiento está alterado por la memoria o abrumado por la emoción, *tejas* se pervierte y al transferirse al cuerpo produce mayores cantidades de *pitta*. Como las toxinas químicas transportadas por la sangre influyen poderosamente en la conciencia, la capacidad de *tejas* para alimentar adecuadamente la digestión física depende de la sangre, el hígado y el bazo, que regulan la sangre, y el cerebro.

Ojas es el medio a través del cual se transmite la fuerza de *tejas*. La digestión tanto física como mental sólo puede ser buena cuando

ojas es fuerte. *Ojas y kafa* están estrechamente relacionados. Cuando se digiere bien la comida y las demás impresiones sensoriales, *ojas* se produce eficazmente. Una digestión debilitada provoca un aumento de la producción de *kafa* y fomenta la producción de *ama*.

A diferencia de *tejas y prana, ojas* es una sustancia, lo que significa que puede ser producida, recogida y almacenada. Todo lo que incrementa *vata* reduce *ojas*, incluidos la comida seca o rancia, la excesiva exposición al viento y al sol, la inquietud, el miedo, la pena, la vejez, no dormir y la pérdida excesiva de cualquier tejido corporal. La pérdida de *shukra*, que nutre a *ojas* directamente, es más perjudicial que la pérdida de otros tejidos. Ésta es una de las razones por las que en *ayurveda* se recomienda la continencia sexual.

Ama es la réplica siniestra de *ojas. Ojas* es una fuerza viva que protege la integridad del individuo. *Ama* es una fuerza viva en el sentido de que es un rico caldo de nutrientes para cualquier invasor extraño como las bacterias, los virus y las células cancerosas que decidieran colonizar el sistema.

Cuando *ojas* es fuerte, *tejas* puede digerir y asimilar correctamente la comida y nutrir todos los *dhatus*, lo que fortalece a *ahamkara* y la identidad. Una identidad central fuerte no permitirá que ni *ama* ni los intrusos permanezcan en el sistema. Un *ojas* débil interfiere la transmisión de *tejas*, lo que debilita la digestión y fomenta la producción de *ama. Ama* debilita tanto a los *dhatus* como a *ahamkara* porque sólo sirve de alimento a los intrusos. A su vez, una *ahamkara* débil incita a las identidades ajenas a prosperar en el estiércol de *ama*, tal como un gobierno débil incita a que prolifere la ilegalidad.

Ojas es el fundamento de la inmunidad física y produce el aura. El aura es la primera línea defensiva contra intrusiones procedentes del exterior. Es un amortiguador de toda la negatividad que consciente o inconscientemente se proyecta cada día contra nosotros. Un *ojas* débil deja que se filtre más negatividad a través de la barrera del aura, agravando la falta de armonía interna. Cuanto más débil sea el aura, menos estrés podremos ignorar con

un simple encogimiento de hombros.

Indigestión

La indigestión es la base de todas las enfermedades físicas, el estado en que se originan todos los demás estados. En cierto sentido la indigestión, la incapacidad de un individuo para digerir cualquier aporte físico, mental o emocional, es la única enfermedad de los seres vivos. Suele empezar en la mente como un «crimen contra el sentido común», y desde la mente se proyecta en el cuerpo físico.

Todas las enfermedades resultan de una combinación de causas físicas, mentales y espirituales. Algunas enfermedades, como la colitis ulcerosa, se deben sobre todo a influencias mentales; otras, como el resfriado común, son principalmente físicas. Quienes padecen a la vez de una enfermedad mental y otra física, como esquizofrenia y asma, suelen comprobar que el problema físico empeora cada vez que el trastorno mental empieza a remitir, y viceversa. En el fondo todas las enfermedades son mentales; todas son debidas a la obstinación, esa perversión de la inteligencia y el sentido común que nos hace hacer lo que no deberíamos hacer. Esa obstinación deliberada es *prajnaparadha*, el «crimen contra el sentido común».

Por ejemplo, supongamos que somos una persona VK que vive en el norte de Minnesota. Es una medianoche de pleno invierno y fuera sopla una ventisca. De pronto nos sentimos transidos de ansias de helado. Sabemos que el helado es frío, húmedo, viscoso, pesado y productor de *kafa*, y que tanto la noche como el invierno son períodos *kafa*, además de la *kafa* que contiene nuestra constitución. Sabemos que si nos comemos el helado estamos implorando que aumente *kafa*, pero aun así lo hacemos, y a la mañana siguiente el sistema está completamente anegado de *kafa*. Éste es el castigo por un «crimen contra el sentido común».

Los viajes transcontinentales en avión suponen una tensión nerviosa para cualquiera sin tener en cuenta su constitución. Se puede viajar de costa a costa en unas seis horas, atravesando de camino tres zonas climáticas. La conciencia llega a destino en seis horas, y sale con nosotros del avión. El cuerpo, sin embargo, no

llega realmente hasta tres días más tarde, ya que necesita más o menos un día para recuperarse de cada zona climática que atraviesa. Si dedicamos el tiempo necesario a descansar y recuperarnos del viaje, podemos adaptarnos fácilmente a nuestra nueva ubicación.

La mente, sin embargo, detesta quedarse quieta, así como dejar que el cuerpo se quede quieto. Está convencida de que su equilibrio depende de quitarse de en medio lo antes posible el trabajo pendiente. Los vuelos intercontinentales suponen un estrés; por eso trata de ponerse a trabajar en cuanto aterriza. La exasperación de la mente a causa de la tensión producida por el retraso del cuerpo dificulta el proceso de adaptación. Si la mente se sale con la suya y tratamos de ocuparnos de nuestros negocios como de costumbre, es muy probable que el cuerpo se enfade y que exprese su disgusto poniéndose enfermo. De ese modo la naturaleza extrae de cada cual el castigo por el «crimen contra el sentido común».

La fisiología de la mente corre pareja con la del cuerpo. La mente tiene sus propios cinco elementos, equivalentes a los cinco grandes elementos físicos:

estabilidad, el equivalente mental de la tierra;
emoción, el equivalente mental del agua;
discernimiento, el equivalente mental del fuego;
memoria, el equivalente mental del aire, y
vacuidad, el equivalente mental del éter.

La vacuidad de la mente es lo que permite que otros estados mentales se manifiesten. El discernimiento es la digestión mental, que determina si una forma de actuar es conveniente o no para el bienestar del organismo. En tanto nuestra capacidad de discernimiento funcione normalmente, dejaremos de cometer «crímenes contra el sentido común». Dado que el discernimiento está a menudo condicionado por el estado de la mente, la inestabilidad mental debilita la capacidad de discernimiento, tal como un trastorno de *vata, pitta* y *kafa* afecta a la capacidad digestiva física del cuerpo. Un discernimiento débil fomenta la formación de *ama* mental (percepciones anormales), tal como una digestión débil da lugar a que se produzca *ama* físico (residuos

tóxicos).

Vata, pitta y *kafa* son las encargadas de reunir los cinco grandes elementos físicos en el cuerpo. *Sattva, rajas* y *tamas* desempeñan la misma función para la mente. La comida sana, sencilla y bien digerida y los hábitos sanos y sencillos promueven *sattva*. Los alimentos intensos y estimulantes y las actividades intensas como el sexo promueven *rajas*. La comida rancia y pútrida y las actividades embotadoras como dormir promueven *tamas. Sattva, rajas* y *tamas* son las *doshas* de la mente. Son necesarias en pequeñas cantidades, pero son causa de enfermedad si se acumulan en exceso.

La buena digestión física va acompañada de los siguientes signos:
1. No se tiene ninguna molestia después de ingerir la cantidad de comida apetecida.
2. Después de comer no se eructan gases con el mismo olor y sabor que la comida ingerida.
3. El estómago no se siente lleno más tiempo de lo normal después de comer.
4. El paso de la comida a través del intestino delgado y el colon no produce ningún síntoma; uno no ha de darse cuenta siquiera de esta fase de la digestión.
5. Se excretan las heces a la hora habitual. Éstas deben tener la consistencia adecuada y no contener sangre, mucosidad o comida sin digerir ni ser de olor ofensivo.
6. Tras la digestión el deseo físico de comer vuelve a la hora acostumbrada. (No cuentan los deseos mentales de gratificación de la lengua).

Si falta algo de lo dicho más arriba, hay indigestión física.

La buena digestión mental va acompañada de los siguientes signos:
1. No se siente malestar mental tras ingerir la cantidad apetecida de objetos sensoriales.
2. Después la mente no se siente llena ni harta.
3. No se producen emociones inconvenientes mientras se está procesando la nueva información.
4. Se puede recuperar la experiencia de la memoria fielmente y

sin esfuerzo y comunicarla si es preciso.
5. El sueño que sigue a la indulgencia es profundo y placentero, sin sueños perturbadores (que son indicativos de *ama* mental).
6. El deseo de más gratificación sensorial se presenta al cabo de un plazo de tiempo conveniente.

Si falta alguno de estos aspectos, hay indigestión mental. La indigestión física puede provocar indigestión mental, y viceversa, pero en la mayoría de los casos se presentan juntas. El *ayurveda* considera que, al ser el cuerpo mucho más fácil de controlar que la mente, lo más indicado es purificar y equilibrar primero el cuerpo tanto como se pueda y luego ponerse a trabajar con la mente, de modo que el cuerpo armonizado ejerza un efecto armonizador sobre la mente.

La indigestión física es básicamente de tres tipos: la causada por *vata*, la causada por *pitta* y la causada por *kafa*. Cualquiera de las *doshas* puede hacer que el cuerpo pierda su capacidad de procesar la comida, pero cada una lo hace de manera distinta. Los síntomas que se presenten revelarán que *dosha* es la más alterada.

La indigestión provocada por *vata* afecta sobre todo al intestino grueso. El estreñimiento alterna con heces sueltas y suelen abundar los gases intestinales, aunque todos los síntomas son variables. La digestión mejora durante unos días, y luego, sin motivo aparente, regresan los viejos síntomas. La situación es tan cambiante que el individuo no sabe qué comer ni cuándo comer para provocar las rachas intermitentes de buena digestión.

La indigestión provocada por *pitta* afecta sobre todo al intestino delgado y suele provocar heces sueltas. Son corrientes las sensaciones de ardor como acedía o escozor en el ano tras la defecación. El paciente puede apetecer la comida muy especiada, que no hace más que empeorar su estado.

La indigestión provocada por *kafa* afecta principalmente al estómago. El paciente no suele tener ningunas ganas de comer y presenta pesadez de la parte superior del abdomen, salivación abundante y pesadez de los miembros. Es corriente el estreñimiento.

Kafa se concentra sobre todo en el estómago, *pitta* en el intestino delgado y *vata* en el colon. Si se deja que la indigestión

avance sin tratarla, una o más *doshas* aumentarán en demasía, saldrán de un órgano de origen y empezarán a circular por el sistema en busca de un área débil en la que instalarse y causar una enfermedad. Por eso la indigestión no tratada tiene por resultado enfermedades agudas como catarros, fiebres, toses, gripe, diarrea, úlcera péptica, etcétera. Todas estas enfermedades son los métodos de que se vale la naturaleza para purificar nuestro organismo cuando nuestro Yo no puede «digerir» las experiencias de la vida y en vez de eso permite que la suciedad física y mental se acumule en nuestro interior.

Por muy eficazmente que se trate una enfermedad aguda, el esfuerzo será baldío a menos que el tratamiento vaya dirigido también a la indigestión subyacente. Si no se elimina la raíz, más tarde brotarán de ella nuevas enfermedades. El tratamiento debe empezar por desarraigar la causa profunda de la enfermedad antes de ocuparse de cualquier manifestación específica. Los estados que amenazan la vida requieren cuidados urgentes, es cierto, pero cuando ha pasado la crisis hay que seguir abordando la indigestión.

Tratamiento ayurvédico

A unas 200 millas de Bombay vivía hasta que murió, no hace mucho, un yogui llamado Chaitanyananda. Sus curaciones de enfermedades graves, que llegaban incluso a las primeras fases del cáncer, estaban bien documentadas y la gente acudía en masa desde toda la India para recibir tratamiento de sus manos.

Solía acoger con grandes recibimientos a todos los que acudían a él para crearles una ilusoria sensación de seguridad. Mientras descansaban, se iba a la selva a recolectar cierta planta cuyo jugo administraba después al confiado paciente. Al cabo de unos quince minutos, el pobre paciente empezaba a vomitar y a purgarse. Esta enérgica purificación podía durar hasta tres horas. En cuanto remitían la náusea y la diarrea, servían al paciente judías *mongo* partidas y arroz guisados juntos en una preparación denominada *khichadi*. Chaitanyananda solía añadir a esta papilla una mezcla de óxidos minerales y metálicos en una proporción específica según la naturaleza de la enfermedad. Tras repetir el proceso durante treinta

días, el paciente estaba limpio de pies a cabeza y la enfermedad había desaparecido.

Chaitanyananda nunca estudió el *ayurveda* clásico en una escuela, pero su tratamiento seguía las directrices ayurvédicas:

Supresión de la causa.
Purificación para eliminar el exceso de *doshas*.
Compensación de las *doshas* y reanimación del fuego digestivo.
Rejuvenecimiento para reconstruir el organismo.

Toda terapia que no siga estos pasos no es ayurvédica, ni su efecto puede ser permanente porque deja descompensadas las *doshas*. Incluso cuando la desequilibrada es la mente, el desequilibrio se debe al desequilibrio de alguna *dosha* o está agravado por él.

Uno de los principales ingredientes de las curaciones de Chaitanyananda era la fe. La gente acudía a él con la esperanza de encontrar ayuda porque se había enterado de lo que contaban aquellos que había ayudado, y esa fe facilitaba la curación. Recordemos que uno de los síntomas de un *rasa dhatu* enfermo es la «falta de fe». La fe es el único aspecto principal de la curación porque aumenta la capacidad de *ahamkara* de identificarse con el cuerpo y contribuye activamente a reforzar el *rasa dhatu*, que luego nutre a los otros *dhatus* y también a *ojas*. Vimalananda decía siempre que sólo hay dos maneras de curar una enfermedad. Podemos tener confianza en otro ser —un médico, una deidad, la abuela o cualquier otro— y, poniéndonos enteramente en sus manos, dejar que esa persona oriente la fuerza de nuestra fe o, por el contrario, confiar en nosotros mismos, en nuestras propias facultades curativas y curarnos directamente nosotros solos.

Si no tenemos un Chaitanyananda que nos obligue a ponernos buenos, seremos los responsables de nuestra propia curación. Hemos de concluir, junto con cada una de las partes de nuestro Yo, que estamos tan hartos de andar desequilibrados como dispuestos a someternos a la disciplina que haga falta para curarnos. Mientras uno no pueda decirse sinceramente a sí mismo que está decidido a cambiar de costumbres, la curación no puede producirse. La decisión firme de curarse sólo se produce cuando la mente está

dispuesta a reconocer su obstinación y sus «crímenes contra el sentido común», cuando está dispuesta a admitir la tortuosidad que supone culpar al cuerpo de sus propios excesos. Si la mente está sinceramente arrepentida y dispuesta a disculparse por haber caído enferma, no hay duda de que cooperará con el cuerpo para hacer bien las cosas.

La desesperanza o sensación de impotencia es peligrosa porque priva al sistema inmunológico del soporte de *ahamkara*. Si la mente decide que está harta de cualquier parte del cuerpo, lo más probable es que esa parte del cuerpo pierda su inmunidad y se debilite rápidamente. Podemos enfurecernos, ponernos agresivos, experimentar cualquier emoción que quiera manifestarse pero, si queremos curarnos, no nos dejemos atrapar nunca por la desesperanza.

Para estar sanos tenemos que desear además que todo el mundo esté sano. Según la ley de la naturaleza, se nos devuelve todo aquello que emitimos, de modo que sólo tendremos salud si con nuestras actividades y actitudes promovemos, o al menos no interferimos, la salud de los que tenemos cerca. La salud es muy parecida a la enfermedad: es contagiosa y puede pasar de una persona a otra repetidas veces.

Las consideraciones que siguen no pretenden ser una guía para que cada cual se trate sus enfermedades graves. Simplemente perfilan algunos aspectos del tratamiento ayurvédico de determinados estados. Para cualquier trastorno grave siempre hay que buscar los consejos de un profesional experto.

Eliminación de *ama*

Si la lengua está sucia, las heces huelen mal y la orina es turbia, es que hay *ama* en el aparato digestivo y lo primero que hay que hacer es eliminarlo. La mejor forma de hacerlo es no hacer nada: dejar que el propio cuerpo expulse el *ama* mediante el ayuno.

El ayuno es la primera y la mejor de las medicinas. Cuando podamos debemos ayunar entre 24 y 48 horas, comiendo lo menos posible. Si padecemos alguna enfermedad aguda, como una fiebre, no nos resultará demasiado difícil porque lo más probable es que no

nos apetezca nada. Preparemos una infusión clara de jengibre seco (hasta una cucharadita por litro de agua, hervida durante 20 minutos) y tomémosla a sorbos, justo lo suficiente para evitar deshidratarnos. Si queremos podemos añadir algunas gotas de zumo de limón. Tan pronto como la orina, las heces y la lengua se aclaran, el aparato digestivo está libre de *ama* y la purificación puede proseguir. Si no estamos seriamente enfermos, pasar entre 24 y 48 horas sólo con una infusión clara de jengibre puede parecemos una eternidad si somos un V o un P, por lo que además podemos tomar una papilla clara de arroz para suministrar alguna sustancia al cuerpo mientras se dedica a vaciarse de *ama*.

Una vez que el *ama* ha desaparecido del aparato digestivo, *vata, pitta* y *kafa* pueden volver a circular libremente. Éste es el ámbito de las terapias denominadas colectivamente *panchakarma*: vómito, purgación, enema, medicación nasal y sangría. El vómito terapéutico es la forma más idónea de mejorar la circulación cuando la causa principal de la enfermedad es la congestión de *kafa*. La purgación sirve para eliminar la congestión de *pitta* y el enema regula *vata*. La medicación nasal actúa sobre las *doshas* acumuladas en la cabeza y la sangría purifica la sangre directamente.

El *ayurveda* considera el enema medicinal como el principal método de purificación a causa de la importancia del intestino grueso en la salud y la enfermedad. Por ejemplo, parece ser que el virus del
SIDA
coloniza primero el colon y se multiplica en él antes de invadir el sistema. Esto sólo es posible si el colon está lleno de *ama* que estimule su desarrollo. Los enemas medicinales eliminan el *ama* patógeno y facilitan la absorción de *prana*.

Hay que preparar bien el cuerpo antes de someterse a *panchakarma*. Especialmente:

1. **Determinar qué *dosha* es la más alterada.** Normalmente lo indica el estado de indigestión. Tener en cuenta también la propia constitución y el siguiente axioma:
No hay dolor sin participación de *vata*.

No hay inflamación sin participación de *pitta*.
No hay formación de pus sin participación de *kafa*.

Siempre que haya dolor intenso, especialmente de tipo cólico o punzante, es que hay *vata*. Cuando predomine la fiebre o la inflamación, como en una úlcera, hay exceso de *pitta*. Cada vez que se forme pus en algún sitio, aun en forma de esputo como en la bronquitis, la alterada es *kafa*.

2. Aceitar el cuerpo. Cuando el cuerpo está cargado de *ama*, el uso de aceites corrientes provocará una ingestión suplementaria, por eso no hay que usar más que aceite de ricino. Puede aplicarse externamente en áreas doloridas o inflamadas a causa de *ama* y por vía interna en dosis de una cucharada con una taza de infusión cargada de jengibre en polvo para arrancar el *ama* de los tejidos. Cuando el cuerpo está relativamente purificado se puede emplear cualquier aceite.

3. Sudar. El sudor es el colaborador del aceite en el control de *vata*. La termografía moderna demuestra que las áreas doloridas del cuerpo en que no hay inflamación suelen estar varios grados más frías de lo normal. Este dolor es consecuencia de la constricción de los vasos sanguíneos. Uno de los efectos que presentan los medicamentos analgésicos es una restauración transitoria de la temperatura normal de las partes doloridas. Tal enfriamiento puede tener una causa física o deberse al miedo u otras emociones frías.
El calor seco, como las saunas o sepultarse en gruesas mantas, debe utilizarse exclusivamente cuando no haya ninguna obstrucción física debida a *ama*. El calor húmedo, como los baños de vapor o de agua caliente, puede utilizarse cuando haya poco *ama*. Normalmente el calor no debe aplicarse directamente a los ojos, el corazón o los testículos.

4. Purificarse. El aceite y el calor «reblandecen» el sistema y ayudan a movilizar todo el *ama* atrapado en los *dhatus* de modo que pueda ser excretado. Los textos antiguos emplean la siguiente analogía: «Un bastón seco es tan frágil que se rompe al curvarlo,

mientras que si primero lo aceitamos bien y lo calentamos ligeramente, recuperará su flexibilidad y podremos curvarlo de nuevo sin que se rompa». Hemos de procurar no «curvar» nuestro cuerpo con *panchakarma* antes de aceitarlo, y calentarlo lo suficiente para que no resulte dañado.

Las purificaciones mal administradas pueden producir efectos secundarios, de modo que hay que servirse de ellas con precaución. La purificación no debe hacerse en períodos climáticos extremos —olas de calor o de frío, inundaciones repentinas, huracanes— y está prohibida para los muy jóvenes, los muy viejos, los muy débiles y las mujeres embarazadas.

Por lo general:

Si el paciente es fuerte y la enfermedad es débil, aplicar *panchakarma*.

Si el paciente es débil y la enfermedad es fuerte, antes de aplicar *panchakarma* hay que compensar las *doshas* para debilitar la enfermedad y fortalecer al paciente.

Panchakarma no es un tratamiento radical. Como cualquier otra terapia ayurvédica, emula los métodos de la naturaleza para colaborar con ella en la curación del individuo. Sirva de ejemplo lo siguiente: hace algunos meses estaba ayudando a un amigo a hacer unas reparaciones de urgencia en los frenos de su vehículo. Estábamos en el norte de Ontario. Era a principios de primavera. Convencidos de acabar pronto el trabajo, pospusimos la comida.

Al final tardamos casi cinco horas en hacer las reparaciones. A la caída de la tarde, la hora *vata* del día, se levantó un viento helado que en nada contribuyó a paliar nuestra exasperación por la demora del proceso. Por fin llegamos a casa, decepcionados por haber perdido la oportunidad de ir en canoa. Al cabo de media hora, mi amigo tenía fiebre.

Vi que era a consecuencia de *vata*. Había aparecido rápidamente, una característica de muchas enfermedades *vata*. Los factores causantes eran todos ellos productores de *vata*: esfuerzo intenso que acaba en fatiga, viento frío, hambre, exasperación, final de la tarde y decepción generadora de amargura. Le dije que comiese un poco de *khichadi* recién hecho con *gui* para reponer los nutrientes que había consumido en el esfuerzo y luego me

acompañase a la sauna, para dejar que su calor controlase el frío de *vata*. El calor no es indicado para las fiebres de tipo *pitta*, pero puede ser conveniente para las debidas a *vata* o *kafa*.

Siguió mi consejo y al cabo de unos instantes en el calor empezó a sentir náuseas y tuvo que irse a vomitar. Lo consideré una buena señal: el *khichadi* había atraído la *vata* hacia el estómago, el *gui* le había aceitado las tripas y el sudor había facilitado el movimiento de *vata*. Regresó a la sauna sintiéndose muy aliviado, reunió más calor, vomitó de nuevo y se acostó. A la mañana siguiente, tras pasar una buena noche, estaba como nuevo.

Los detalles acerca de los métodos de purificación *panchakarma* que podemos practicar en casa pueden encontrarse en *ayurveda*: la ciencia de curarse uno mismo del doctor Vasant Lad.

trífala

Panchakarma es algo fantástico, pero no es más que el principio. Si nos hemos pasado muchos años maltratando nuestro cuerpo, tendremos muchas capas de *ama* que eliminar. Cada capa ha de ser reblandecida antes de disolverla y evacuarla. Aunque pudiésemos eliminar todo el *ama* de golpe, no sería prudente hacerlo así, porque los órganos de eliminación podrían verse incapaces de procesar todas las toxinas que desequilibrarían gravemente el sistema.

Además, el organismo ha tenido tanto tiempo las toxinas en su interior, que ha llegado a desarrollar un equilibrio metabólico contando con ellas. Se resistirá a cualquier cambio revolucionario, sobre todo si hay gran cantidad de *vata* productora de miedo en su constitución o estado, porque tiene el presentimiento de que su entramado metabólico está siendo socavado. Chaitanyananda soslayó este problema proporcionando un entorno de total estabilidad y seguridad que el organismo podía usar como refugio mientras su mundo era vuelto del revés. Si no podemos retirarnos del mundo durante al menos seis semanas, lo mejor es prolongar cada temporada de purificación con algunas semanas de compensación de las *doshas* y nutrición de los *dhatus*.

Panchakarma es un procedimiento depletivo (llamado

apatarpana en sánscrito), y toda depleción tiende a debilitar a *ahamkara*. A menos que *santarpana*, o la reconstrucción de los *dhatus*, sea adecuada después de *panchakarma*, la inmunidad no puede más que debilitarse. Por ejemplo, las lavativas pueden ser beneficiosas para librar de impurezas al cuerpo, pero si se abusa de ellas provocarán un grave trastorno de *vata* porque agotan al sistema sin ofrecer nada a cambio. Como *vata* produce miedo, el sistema retendrá todo el *ama* restante con mayor tenacidad si cabe. El sistema ha de tener confianza; debe estar dispuesto a liberar las toxinas almacenadas para que la purificación surta efecto. En cualquier caso es preferible que la purificación sea lenta y uniforme.

El exceso de purificación puede incrustar el *ama* más profundamente incluso en los tejidos. Por ejemplo, el uso excesivo de alimentos y plantas medicinales calientes y picantes como el ajo y la cayena, el exceso de ejercicio y la represión de las emociones tienen las mismas probabilidades de alterar el proceso de purificación que las violaciones más patentes del mismo como la represión de las necesidades naturales, la mala combinación de alimentos y el abuso de estimulantes como el alcohol o la cafeína. Aunque nos fastidie o nos impaciente, hemos de procurar purificarnos al ritmo que marque nuestro sistema.

Trífala purifica y rejuvenece el aparato digestivo de forma suave y gradual, mejorando la capacidad para nutrir los *dhatus*. *Trífala*, que significa literalmente «tres frutos», se compone de tres plantas extraordinarias: *amalaki, haritaki y bibhitaki*. El sabor principal del *amalaki* es el agrio, pero también tiene sabores secundarios dulce, amargo, picante y astringente. Su energía es fría y su efecto postdigestivo dulce. Equilibra las tres *doshas* pero está más indicado para regular *pitta*. Gracias al dulce y el frío, mejora el fuego digestivo por medio del agrio sin alterar *pitta*. El fruto fresco es intensamente agrio y, si tomamos un vaso de agua después de comer un *amalaki*, nos sabrá tan dulce como el almíbar.

Un *amalaki* del tamaño de una ciruela contiene veinte veces la vitamina C de una naranja. Esta vitamina C se encuentra en una forma inerte al calor que sobrevive a los procesos de cocción o secado empleados en la preparación del fruto. El *amalaki* se emplea sobre todo para la hiperacidez y las enfermedades del hígado. Se

prepara en champúes, y los aceites medicinales que lo contienen mejoran el cabello y el cerebro. Es un excelente rejuvenecedor; uno de sus nombres sánscritos en *nan*, en honor de la diligencia con que, igual que el sueño, mejora el cuerpo y la mente.

El principal sabor del *haritaki* es el astringente, pero también es secundariamente dulce, agrio, amargo y picante. Tiene energía caliente y efecto postdigestivo dulce. Equilibra las tres *doshas* pero es más indicado para *vata* porque consolida el cuerpo y la mente con su astringente mientras regula *vata* a través del dulce y el calor. Arranca del aparato digestivo el *ama* incrustado de antiguo y tonifica el colon.

El sabor principal del *bibhitaki* es también el astringente, con sabores secundarios dulce, amargo y picante, energía caliente y efecto postdigestivo dulce. Equilibra las tres *doshas* pero es más indicado para *kafa* a pesar de ser dulce porque es astringente y caliente. Purifica todos los líquidos corporales y está especialmente indicado para el asma y el hipo.

Trífala es la panacea ayurvédica. Podemos usarla para lavarnos la cabeza o el cuerpo, como laxante, purgante o emético, o en enema. Su decocción puede emplearse en forma de gotas para los ojos, la nariz o el oído, o en gargarismos. Arranca las toxinas de los tejidos corporales y hace que las *doshas* que se han salido de su correspondiente ubicación —el estómago, el intestino delgado y el colon— regresen a ella. Por su poderosa capacidad purificadora se emplea también para desintoxicar sustancias como los metales antes de ser transformados en medicinas. *Trífala* es inocua, pero a veces puede provocar alguna reacción en personas muy intoxicadas si la toman en dosis demasiado elevadas porque moviliza las toxinas almacenadas más deprisa de lo que sus debilitados sistemas pueden procesarlas.

La mejor forma de tomar *trífala* en polvo para purificar y regenerar gradualmente el aparato digestivo es mezclar una cucharadita con un vaso de agua pura y dejarlo reposar toda la noche. A la mañana siguiente hay que beberse el agua sin remover, dejando que el poso permanezca en el fondo. Luego se rellena el vaso, se remueve enérgicamente, se deja reposar todo el día y se bebe de nuevo por la noche sin remover. A continuación se desecha

el poso y se mezcla otra cucharadita con otro vaso de agua para el día siguiente.

Si la dosis resulta demasiado laxante o provoca alguna reacción, tomar un solo vaso al día. Tras rellenar el vaso, se deja reposar durante todo el día y toda la noche, y se bebe a la mañana siguiente, desechando a continuación el poso y preparando una nueva mezcla para la siguiente. De ese modo una cucharadita nos llegará para dos días. Si aun así provoca reacción, reducir la cantidad a media cucharadita. Hay que seguir esta rutina de tres a seis meses para obtener el máximo provecho.

Ayuno

El *ayurveda* desaprueba los ayunos prolongados porque la sensación de privación creada por un largo ayuno nos incita a reemplazarlo por una larga temporada de indulgencia para reconstruir la confianza de *ahamkara*. Conocí a un occidental en la India que decidió hacer del ayuno su camino a la iluminación. Comprendí que podía ser arriesgado por tratarse de un ejemplo excepcional de constitución V y le advertí vehementemente los peligros que corría. Fue imposible convencerle; ignoró obstinadamente todas las advertencias. Un día, su hambriento y debilitado sistema inmunológico dio con él en el hospital, donde los médicos le abrieron un largo absceso que se extendía por su pierna. ¿El resultado de aquella aventura por la conciencia superior? ¡Nada más recuperarse regresó a Norteamérica y se hizo cocinero!

Su obsesión por la comida nunca le abandonó, porque su perseverante ayuno hizo padecer tanta hambre a los *dhatus* que acabaron dando al traste con su resolución. Este ciclo de restricción excesiva seguida de excesiva gratificación agrava la *vata* de quienquiera que lo intente. Lo mejor es ayunar regularmente durante un día cada una o dos semanas. Los órganos digestivos necesitan un día de descanso como cualquier trabajador humano, y no vale hacerlos trabajar horas extraordinarias durante meses seguidos sin descanso y luego darles unas largas vacaciones de ayuno forzoso.

En caso de enfermedad debemos ayunar mientras no tengamos verdaderas ganas de comer. En tanto nos sintamos más ligeros,

despiertos y sanos sin comer, prosigamos el ayuno. Tan pronto como empecemos a perder la energía y tengamos hambre de verdad, tomemos una papilla muy cocida de arroz o cebada hasta que ésta deje de saciar nuestro apetito y pasemos al *khichadi*, la preparación de arroz y judías *mongo* partidas cuya receta aparece en el Apéndice. Purifica y nutre los *dhatus* y constituye una dieta idónea para terapias prolongadas de enfermedades crónicas porque relaja y aclara la mente eliminando al mismo tiempo el *ama* tanto físico como mental.

El ayuno sólo se emplea como purificación cuando no se puede hacer *panchakarma*. Por consiguiente, los enemas cotidianos y otras prácticas radicales similares no deben formar parte del ayuno. Si decidimos ayunar por un período prolongado y nunca hemos ayunado antes, debemos recabar asesoramiento profesional. Podemos sufrir estrés físico agudo si nuestro sistema empieza a movilizar *ama* más deprisa de lo que nuestros órganos excretorios pueden ocuparse de él.

También debemos observar las restricciones relativas a la constitución. La gente V, por ejemplo, jamás debe ayunar a base de agua o cualquier otra dieta severamente restringida durante más de uno o dos días. El ayuno absoluto, ni que sea de una semana, puede arruinar el equilibrio metabólico que tal vez haya costado meses conseguir.

Las personas de tipo V deben escoger una única comida, como el *khichadi*, de la que puedan subsistir durante un mes seguido o más. La gente P puede ayunar a base de líquidos como zumos de frutas o verduras o de frutas y verduras frescas, pero no sólo de agua. No deben escatimar la cantidad. La gente K es la única que puede permitirse un ayuno prolongado a base de agua si lo desea. Si no, puede recurrir a los zumos frescos. La gente K en particular necesita ayunar regularmente cada semana para mantener viva la digestión.

La gente V puede ayunar una vez por semana o dos por mes a base de líquidos que no sean sólo agua. A algunos V les gusta añadir miel y zumo de limón al agua; otros disfrutan con los zumos, y los no alérgicos a los lácteos pueden preferir la leche, el suero fresco o el yogur batido con agua. En ningún caso hay que enfriarlos en la nevera. Los P deben tomar zumos de frutas diluidos, le uva, ciruela o granada, o de vegetales amargos o astringentes como el pepino.

Deben evitar los zumos agrios. Las personas de tipo K deben huir de los zumos intensamente dulces o intensamente agrios.

Compensación de las *doshas*

Tanto si hemos empleado *panchakarma* para la purificación como si no, debemos equilibrar las *doshas* descompensadas.

Si tenemos una constitución V, o si nuestra indigestión y formación de *ama* fueron debidas a *vata*, podemos emplear:
Jengibre seco, hinojo o eneldo para digerir *ama*.
Limón, lima o pomelo para el sabor agrio, sal gema para el sabor salado y jengibre o ajo para que su sabor picante avive la digestión. Los vinos medicinales son excelentes para el fuego digestivo
V.
Comida ligera y bien guisada y líquidos calientes, especialmente con jengibre.
Ejercicio suave, sobre todo sencillos estiramientos de yoga; baños de sol regulares y ventilación indirecta, ya que los vientos fuertes incrementan *vata*.

Si la causante del problema fue *pitta* podemos servirnos de: Hinojo para digerir *ama*. Podemos usar también jengibre seco si no nos resulta demasiado intenso.
Cascarillas de simiente de zaragatona (*Plantago psyllium, L.*), *trífala* o cualquier planta amarga como la genciana para reavivar la digestión.
Zumos y alimentos ligeros o crudos con infusión fría de cilantro o sándalo.
Paseos al aire libre, sobre todo junto a cursos de agua; baños de sol moderados, a primeras o últimas horas del día, y exposición regular al viento para facilitar el secado de *pitta*.

Si el problema era debido a *kafa* podemos hacer uso de: Jengibre seco, pimienta negra o comino para digerir *ama*.

Cualquier planta amarga o picante como el ajo o la pimienta negra para avivar el fuego digestivo.
Pequeñas cantidades de comida, sobre todo asada, con el menor líquido posible; el más indicado es la infusión de jengibre seco.
Ejercicio enérgico; largos baños de sol, bien abrigados si es preciso para fomentar la sudación, y exposición al viento, también bien abrigados para conservar el calor corporal.

Las cascarillas de simiente de zaragatona, conocidas en la India por el nombre de «*isabgol*», constituyen un excelente recurso para purificar los intestinos. Si se emplean para absorber el exceso de agua del cuerpo, deben tomarse secas; si no, hay que ponerlas primero a remojo en algún líquido para evitar que provoquen estreñimiento y congestión. Quien no sea alérgico a los productos lácteos debe poner a remojo las cascarillas de zaragatona en leche para aliviar el estreñimiento y en una mezcla de yogur y agua para las deposiciones sueltas.

Por ser difícil de digerir, el uso regular de zaragatona durante un largo período debilita el fuego digestivo en las personas de tipo V y K.

Esto puede evitarse tomando 30 ml de algún vino medicinal diluidos en 30 ml de agua al mismo tiempo que la zaragatona. Dado que los vinos medicinales ayurvédicos no son fáciles de conseguir, se puede usar en su lugar 30 ml de vino orgánico sin aditivos diluidos con 30 ml de agua, o media taza de infusión de jengibre seco.

Aun después de dejar las medicinas debemos proseguir el control dietético y restringir los hábitos normales de indulgencia durante al menos seis semanas. Los textos enumeran ocho prácticas corrientes que pueden reproducir la enfermedad en aquellos que se están recuperando.

Hablar fuerte y en exceso; viajar, sobre todo a largas distancias; andar en exceso; permanecer mucho tiempo sentado o acostado en la misma postura; comer en exceso hasta llegar a la indigestión; dieta inadecuada con incorrecta combinación de alimentos; dormir durante el día (excepto en verano), y todo tipo de actividad sexual.

Medicación mental

No cabe duda de que el equilibrio de *vata* reduce el miedo, pero no puede eliminarlo del todo, especialmente si el individuo tiene una constitución V cuyos propios genes tienen el potencial de crear miedo. Como el miedo se intensifica y empeora con la inquietud, las personas V deben estar siempre ocupadas para no dejar tiempo a la inquietud. La meditación es la mejor de las ocupaciones, la única manera directa de acabar con el miedo. El ejercicio o algún pasatiempo pueden ser útiles en la medida en que induzcan al individuo a concentrarse en ellos. Los V, sin embargo, deben guardarse de la adicción, que pueden derivar hacia cualquier tipo de entretenimiento activo. Los pasatiempos pasivos, como escuchar música o disfrutar de los deportes como espectador, también son adictivos, pero por su carácter pasivo es menos probable que agoten a un
V.

Del mismo modo, la ira puede ser reducida, no eliminada, en un individuo P que tiene genes creadores de ira. La impaciencia, que produce ira y envidia, es el trastorno clave del individuo
P.

Puesto que suele presentarse cuando la mente está ociosa, la mente P debe estar siempre ocupada en algo. Los meros pasatiempos no bastan, como ocurría con *vata*, porque *pitta* necesita problemas que rumiar, «digerir» y resolver poco a poco. Los problemas difíciles son indicados porque los P suelen perseverar en un proyecto hasta concluirlo, pero ni un instante más. Servirá cualquier proyecto complicado que sea beneficioso para el individuo.

La gente K tiene autocomplacencia en sus genes. El tratamiento de la indigestión causada por *kafa* puede controlarla, no eliminarla. La autocomplacencia puede manifestarse como avidez de consumir y poseer todo aquello que uno pueda conseguir, o señalar una actitud apática con respecto a la salud. La tierra que hay en *kafa* suele hacer que los K se aferren obstinadamente a sus costumbres. Una fuerte motivación, por uno mismo o por los demás, es el único modo de compensar esos rasgos. Lo más indicado es concentrarse al principio en una actividad. Aunque puede tardar bastante, una vez

que el individuo K se consagre al progreso personal, su fuerza de inercia hará que siga progresando, a menos que vuelva a estancarse gradualmente por falta de «inyecciones» periódicas de motivación.

Nuestra habilidad para actuar sobre nuestras intenciones está limitada por nuestra capacidad de integrarlas en nosotros mismos. Una persona sáttvica, que tiene abundancia de equilibrio mental o *sattva*, descubre fácilmente su camino y lo sigue con firmeza y coherencia, progresando rápidamente. Las personas rajásicas, imbuidas de la hiperactividad de *rajas*, deforman los hechos para ajustarlos a sus prejuicios y se convencen a sí mismas de que están progresando, cuando en realidad lo único que hacen es reforzar las dependencias de *ahamkara*. La gente temásica, cuya existencia se guía por la abundancia de inerte *tamas*, ignora la clara evidencia de la necesidad de progresar y se atrinchera allí donde tiene la esperanza de quedarse.

La digestión mental prevalece sobre la digestión física. Si queremos abarcar más de la cuenta, trátese de escribir un libro o del pastel que nos estamos comiendo, lo haremos por debilidad de *ahamkara*. Está débil pero se cree fuerte y trata de demostrarlo con ambiciones desmedidas. Si tenemos la mente relativamente clara, la ilusión será pasajera y nos «sacaremos la comida de la boca» antes de que se nos atragante.

Si retenemos tenazmente la «comida» y nos empeñamos en masticarla, estaremos masticando más de lo que podemos tragar. Aún estamos a tiempo de escupir «la comida» si admitimos el engaño, pero cuanto más tiempo la retengamos, más invertirá *ahamkara* en demostrar que es capaz de hacer todo aquello que se proponga. Permitir que *ahamkara* invierta en su personalidad ficticia para regular nuestras vidas nos obliga a tragar más de lo que podemos digerir.

A estas alturas podemos impedir que la experiencia mal digerida entre en nuestro sistema «vomitándola»: confesando el problema y reconociendo el «crimen contra el sentido común». De no hacerlo así, se crea *ama* físico y mental que es absorbido por el sistema, haciendo inevitable alguna que otra enfermedad.

No hace mucho un amigo mío abrió una escuela de estudios herbarios, y dejó con su ambición que su digestión mental se

agobiase. Matriculó a quince estudiantes, tanto porque necesitaba sus cuotas para cubrir los primeros gastos como porque se sentía con fuerzas suficientes para formarlos adecuadamente a todos. A medida que avanzaba el curso se vio desbordado por las necesidades de aquellos quince individuos distintos y empezó a trabajar demasiado. Su capacidad de desenvolverse no corrió pareja con sus propósitos. En su entusiasmo por facultar a los demás transfiriéndoles sus conocimientos estaba arruinando su propia salud.

El estrés de tener que adaptarse continuamente a una quincena de *ahamkaras* distintas debilitó su digestión y generó *ama* mental. Como al principio no quiso reconocer para sus adentros que había sobrepasado sus límites, sepultó el *ama* en su interior. La mente, para protegerse, proyectó el desequilibrio en el cuerpo. La última vez que nos vimos se quejaba de síntomas que indicaban un trastorno de la vesícula biliar.

Su dieta era apropiada para su constitución y la estación no era agravante de *pitta*, por lo que deduje que el origen de sus problemas estaba sobre todo en la mente. A medida que íbamos hablando él mismo estableció la conexión entre la digestión mental incompleta y la debilidad de un órgano digestivo físico, y se dio cuenta de que necesitaba eliminar la situación indigesta que era la causa de su problema. Podía hacerlo reduciendo el número de estudiantes o buscando a alguien que le ayudase. Su reconocimiento del problema garantizaba que sería capaz de resolverlo.

El tratamiento de los trastornos mentales comporta los mismos pasos esbozados para el tratamiento físico. Cuando la mala digestión mental ha generado muchas emociones inconvenientes y la acumulación de tales emociones acaba desvirtuando la imagen de uno mismo y su capacidad para funcionar eficazmente, el primer requisito es la eliminación de la causa. Luego hay que purificar la mente. Una mente llena de ira suelta la ira con bastante facilidad, y de ese modo se purifica un poco, pero una mente llena de miedo sujeta tenazmente ese miedo y no lo libera más que con una aplicación consecuente de calor y aceite mentales, que es *sneha*, afecto sincero. La inercia mental requiere una estimulación intensa para persuadirla de que se purifique.

Por supuesto, si la mente del individuo es débil y el trastorno es

fuerte no es aconsejable la purificación, que debilitaría aún más la mente. Es imprescindible compensar primero *rajas* y *tamas* con la fuerza de *sattva*. En todos los casos está indicado el rejuvenecimiento mental.

Cuando la mente está llena de *ama* generado a partir de relaciones interpersonales insatisfactorias, es imprescindible abstenerse de anhelos. Existe también una *trífala* mental que ayuda a eliminar el viejo *ama* de apegos egoístas. Se denomina «*kirtana*», la evocación devota del nombre de Dios. Aunque no creamos en un dios con forma alguna, podemos escoger un nombre que represente todo aquello en lo que creemos y repetirlo con devoción, dejando que su fuerza entre en nosotros y nos cure.

Kirtana es a la vez el mejor rejuvenecedor, porque nos ayuda a rectificar nuestra relación con la naturaleza. El auténtico significado del yoga es unión con lo divino, y la petición sincera de ayuda divina es el mejor camino al verdadero yoga.

Yukti

El término «*yukti*» se deriva de la misma raíz que el término «yoga». *Yukti se* define en sánscrito como «*bahu-karana-yoga-ja*»: creado de la unión de muchas causas. Por ejemplo, una vasija de barro se crea de *yukti*. Es la unión de arcilla, agua, un torno, una paleta para dar forma a la vasija, un horno para cocerla, combustible para el horno y un alfarero que dirija todo el proceso.

La salud es producto de *yukti*. El cáncer de una persona puede desaparecer después de un tratamiento con potentes medicinas; el de otra puede remitir con la sola imaginación; el de una tercera puede que responda exclusivamente a la dieta. La curación depende de una terapia que puede ser más o menos compleja, un paciente que ha de confiar en algo, unas personas que han de administrar las terapias al paciente y un director que lo supervise. Antes que nada, debe haber un director competente. Puede ser el mismo paciente, pero ha de ser alguien que sepa qué hacer y cuándo hay que hacerlo. Se dice que aunque el remedio sea insuficiente, los auxiliares incompetentes y el paciente recalcitrante, un terapeuta

experto todavía puede proporcionar alivio, aprovechando el principio de *yukti* para combinar la supresión de la causa, la purificación, la compensación y el rejuvenecimiento en una terapia integral armoniosa.

7. ENFERMEDAD

Sin *yukti*, la combinación experta de actitud y actividad que armonice al individuo, la indigestión se convierte en crónica y adopta nuevas formas. La indigestión crónica debilita el sistema inmunológico, que reacciona primero con alergias, luego con enfermedades autoinmunes y por último con estados en que la inmunidad se derrumba por completo, como el cáncer o el SIDA. La debilidad de la identificación de *ahamkara* con su cuerpo es la causa fundamental de todos estos estados.

Alergia

Un antígeno es algo, generalmente una proteína pero no siempre, que el organismo reconoce como extraño. *Ama* es un término genérico para designar el material antígeno. Cada partícula de comida mal digerida que el sistema absorbe es *ama*. Los anticuerpos son proteínas especiales creadas por algunos glóbulos blancos en respuesta al contacto con determinados antígenos. Los anticuerpos sujetan fuertemente a los antígenos, y si el sistema inmunológico está sano, completa su labor de limpieza barriendo del cuerpo los complejos anticuerpo-antígeno.

Nuestro sistema inmunológico puede identificar la fuente de cada tipo de *ama: ama* de queso, *ama* de cerdo, *ama* de cacahuete, etcétera. Cuando nos exponemos una y otra vez al mismo *ama*, se producen cada vez más anticuerpos porque nuestro sistema se acoraza contra la siguiente oleada de invasores. Si a sabiendas de que digerimos mal los cacahuetes seguimos empeñados tercamente en comerlos, esos cacahuetes mal digeridos se empeñarán en formar *ama*. Al final habremos acumulado tanto *ama* de cacahuete que

cada vez que un cacahuete entre en contacto con la lengua nuestra policía inmunológica hará sonar una alarma, dando por supuesto que éste también será mal digerido. Cuando la reacción inmunológica es tan pronunciada que nos damos cuenta de ella por algún síntoma físico o mental resultante de un efecto secundario del combate interno, tenemos una alergia.

Los humanos podemos volvernos alérgicos a casi todo. Una fuente estimó que el 30% de la población de los EE. UU. tenía algún grado de alergia alimentaria. Los hay alérgicos al moho, a los hidrocarburos y sus derivados o al pelo de gato o perro. A algunos les sale urticaria cuando se exponen súbitamente al frío. Incluso existe un estado denominado anafilaxia inducida por el ejercicio, en el que un esfuerzo agotador provoca una reacción alérgica que puede acabar con la vida. Lo más probable es que tanto ésta como la alergia al frío se deban más al estado de toxicidad del organismo que a una alergia específica al aeróbic. El inesperado estrés de la actividad hace que las toxinas abandonen sus lugares de almacenamiento en los tejidos e inunden la circulación.

Una reacción alérgica puede provocar casi cualquier síntoma. Mientras que una enfermedad aguda con fiebre y/o pus es poco probable que sea alérgica, como tampoco los estados unilaterales (dolores, inflamaciones y similares en un solo costado del cuerpo), la propensión a dolores e inflamaciones bilaterales y a infecciones periódicas y recurrentes con presencia de pus y fiebre, como los catarros crónicos y las infecciones de amígdalas y oídos, suele ser alérgica.

Las alergias se producen en organismos hipersensibles. Si bien determinadas alergias puedan responder a técnicas de insensibilización específicas, el tratamiento del estado alérgico requiere la reducción de la hipersensibilidad. *Vata* y *pitta* son las principales *doshas* implicadas en la alergia, porque es su intensidad común la que hipersensibiliza al organismo.

Las alergias pueden ser de muchos tipos distintos. Las hay que sólo se producen si tomamos el alergeno con la suficiente frecuencia, ya que de otro modo los niveles de anticuerpos no llegan a subir lo bastante para provocar alguna reacción apreciable. Otras se presentan cada vez que tomamos una determinada sustancia. Las más insidiosas son las alergias adictivas. Nos

encontramos bien mientras tomamos la sustancia a la que somos alérgicos, pero en cuanto dejamos de tomarla, empezamos a notar síntomas de abstinencia.

Esto se puede comprobar examinando cuidadosamente nuestras apetencias. Supongamos que nos gusta comer chocolate. Si sólo nos apetece de vez en cuando y quedamos satisfechos con un trocito, es que seguramente el cuerpo nos creó esa apetencia por algún motivo concreto. Tal vez necesitaba equilibrarse con la ayuda de algún factor presente en el chocolate. En cambio, si necesitamos comer chocolate cada día para no sentirnos pachuchos o si, tras comernos un bomboncito, nos asaltan de repente unas ansias irrefrenables de comernos todos los bombones de la caja, lo más probable es que tengamos una alergia adictiva al chocolate. Probablemente todas las adicciones, incluso a las drogas más virulentas, se vuelven con el tiempo de carácter alérgico.

La tendencia a la alergia se manifiesta a temprana edad y está fuertemente influida por la *prakriti*. Las alergias son mucho más comunes entre las personas de tipo V y P que entre los
K.

Incluso los modernos especialistas en alergias señalan que la mayoría de sus pacientes de alergia alimentaria son rubios y de ojos azules, que podemos identificar como personas de tipo P, PV o PK.

Además, cuando después de la concepción el hijo está creciendo en el útero, la madre envía una parte de su protección inmunológica al feto a través de la placenta en forma de anticuerpos. Si la madre está muy intoxicada puede que le envíe demasiados anticuerpos, o acaso le transmita al feto los antígenos que circulan por su sangre. Las reacciones inmunológicas pueden empezar en el cuerpo del niño incluso antes de nacer. Después del nacimiento se considera que la leche materna proporciona inmunidad pasiva al hijo. Si transfiere al mismo tiempo material antígeno al bebé, o si el bebé deja el pecho antes de tiempo, su inmunidad se resentirá.

También es importante la naturaleza de los alergenos a que estamos expuestos. Por ejemplo, la alergia al alcohol, que seguramente influye en el desarrollo tanto de las resacas como del alcoholismo, puede empezar en realidad como alergia al grano empleado en el proceso de fermentación. Del mismo modo, la alergia a la leche puede derivarse de una intolerancia a la lactosa, o

puede empezar como alergia a la penicilina que se administra a las vacas para prevenir enfermedades y luego convertirse en alergia a la leche misma. La alergia al cerdo puede empezar como sensibilidad a la tetraciclina. Los pollos criados en serie son atiborrados de muchas sustancias distintas, cada una de las cuales puede predisponer al cuerpo en contra del pollo.

La toxemia intestinal también está involucrada en el desarrollo de la alergia. La contaminación del intestino grueso permite que los productos químicos irritantes resultantes de la mala digestión sean absorbidos por el sistema y llevados por la circulación a otras partes del cuerpo. Todos ellos son *ama*, que provoca reacciones dondequiera que va. Esos contaminantes internos inflaman la membrana que recubre el intestino grueso y reducen la movilidad, haciendo que el cuerpo absorba toxinas que de otro modo serían evacuadas. Por ejemplo, la mala digestión del aminoácido tiroxina produce el corrosivo químico fenol. Una gota de fenol puro puede hacernos un agujero en la piel exterior; imaginemos su efecto, aun en forma diluida, en el revestimiento interior de piel del aparato digestivo.

La toxemia intestinal también afecta negativamente al cerebro. Puesto que nuestra conciencia cerebral se fundamenta en la química, todas las toxinas la alteran. La buena digestión del aminoácido triptófano produce serotonina, la «sustancia química madura» del cerebro que nos mantiene serenos, sosegados y recogidos. La mala digestión del triptófano produce indol y escatol, las sustancias químicas que dan a las heces su olor ofensivo. Éstas agitan y perturban el cerebro. Tomar pastillas de L-triptófano puede aumentar la serotonina y calmar temporalmente el cerebro, pero si se digieren mal, la consecuencia a largo plazo será una mayor agitación, por culpa del aumento de indol y escatol.

Los procesos anormales también producen sustancias como la octopamina, denominadas «falsos neurotransmisores». Éstos pueden reemplazar a los neurotransmisores normales, cuya función es transmitir mensajes fielmente a través del cerebro, dejando la conciencia más dispersa y desorganizada, incapaz de controlar o mantener las defensas inmunológicas del organismo.

Tal como el *ama* creado por la mala digestión de la comida puede alterar la conciencia y trastornar las emociones, las

emociones trastornadas pueden debilitar la digestión y crear *ama*, que luego incita al sistema inmunológico a reaccionar contra él. Las emociones profundamente reprimidas amplifican la reacción alérgica, ya que la mente se siente traicionada por su propia capacidad para expresarse y descarga sus frustraciones en las sustancias que la invaden. Una limpieza física completa remediaría la situación, pero normalmente una mente muy perturbada tratará de aprovechar cualquier oportunidad de indulgencia sensorial. La presencia continua de *ama* en el sistema genera un estado de alerta inmunológica permanente, un estado alérgico.

Reumatismo

Las alergias persistentes acaban desembocando en estados más graves. El *ama* se incrusta tan firmemente en nuestro interior que parte de nuestros propios tejidos sucumbe a las reacciones inmunológicas. Esas células muertas son cuerpos extraños, una variedad de *ama* de procedencia interna que el sistema inmunológico envuelve y devora como lo haría con cualquier otro intruso. Con el tiempo nuestras células inmunológicas le toman un gusto caníbal a los tejidos vivos del tipo de los que han estado recogiendo. Se trata de una reacción «autoinmune».

La enfermedad autoinmune ha sido calificada de malignidad condicionada, o limitada. Puesto que en el proceso de envejecimiento median los procesos autoinmunes, y que todos morimos de vejez si no nos reclama antes alguna otra enfermedad, para que el rejuvenecimiento sea posible hay que eliminar primero la autoinmunidad.

El reumatismo proporciona un buen ejemplo de estado autoinmune que a menudo puede tratarse con éxito desde una perspectiva ayurvédica. Los reumatismos —fiebre reumática, reuma, artritis reumatoide— son estados en los que el cuerpo está lleno de «rheum», una forma de *ama*. Alrededor de un 10% de los pacientes que acuden a un médico tienen algún reumatismo, lo que indica cuán profundamente enfermo ha caído el público en general. La artritis reumatoide, como la fiebre reumática, puede afectar al corazón y provocar efectivamente la muerte. Se trata de un estado

grave que amenaza la vida.

La artritis reumatoide es una enfermedad sistemática generalizada que puede presentarse a cualquier edad, aunque es menos corriente en los niños y los adolescentes que en los adultos. Los más jóvenes son más propensos a la fiebre reumática, que sigue siendo corriente en algunos de los países menos desarrollados y consiste básicamente en una forma aguda del mismo proceso patológico. Por término medio, la artritis reumatoide aparece por primera vez alrededor de los cuarenta años. Está implicada una tendencia hereditaria y afecta a las mujeres con una frecuencia de tres a cinco veces superior a la de los hombres. Aunque afecta a personas de todas las partes del mundo, es significativamente más grave en los climas fríos y húmedos que fomentan la congestión de *kafa* y la acumulación de *ama*.

La artritis reumatoide se denomina *ama-vata* en sánscrito, que significa que se produce cuando *vata* hace circular *ama* por todo el cuerpo. La principal causa desencadenante parece ser la dieta inadecuada, que produce *ama*. Otras causas incluyen el agotamiento por exceso de trabajo, el exceso de ejercicio, el sexo frecuente, la inquietud intensa y los trastornos emocionales como la pena. El agotamiento y la emoción intensa agravan *vata*; empeoran la artritis reumatoide y a veces pueden iniciarla. El uso excesivo de sustancias intoxicantes, sobre todo de alcohol, altera la *vata* y al mismo tiempo produce *ama*.

En las articulaciones de todos los pacientes de artritis reumatoide puede encontrarse el cieno opaco, pegajoso y repulsivo que es *ama*. Es una manera segura de distinguir la artritis reumatoide de la osteoartritis, que es una manifestación localizada del proceso de envejecimiento. Si extraemos líquido sinovial (el lubricante pegajoso y sumamente viscoso que lubrifica las articulaciones) de una articulación osteoartrítica, veremos que está casi normal, mientras que en la artritis reumatoide o bacteriana el líquido pierde su capacidad de lubrificar, se vuelve turbio, contiene células de muy diversos tipos en grandes cantidades y hasta coágulos en suspensión. El líquido sinovial sano nunca se coagula.

El líquido sinovial es uno de los depósitos corporales de la fuerza de *kafa. Kafa* y *ama* son muy parecidos en cualidad, por eso

no es de extrañar la afinidad de *ama* con las articulaciones. Este *ama* procede sobre todo del colon, donde el metabolismo incorrecto de la grasa produce una variedad de *ama* que presenta una afinidad especial con los huesos y las articulaciones. Como la membrana que reviste el colon está estrechamente relacionada con la nutrición del cartílago y el hueso, este *ama* llega rápidamente a su ubicación predilecta y se deposita allí. El sistema inmunológico empieza a atacar en seguida y se produce la enfermedad. Si se la deja avanzar sin obstáculos, la inflamación se convierte en crónica y destruye la articulación, provocando la atrofia de los músculos adyacentes. Todo esto ocurre por la presencia en el colon de material sin digerir.

Las irregularidades en la menstruación predisponen a la mujer a la artritis reumatoide. Las mujeres son físicamente más afortunadas que los hombres porque su sangre se purifica cada mes mediante el flujo menstrual. Durante la primera parte del ciclo, el cuerpo suministra los mejores nutrientes posibles al útero preparándolo para acoger a un hijo. Si no se produce el embarazo, el endometrio se convierte en *ama*, un cuerpo extraño que el útero debe evacuar. El cuerpo se aprovecha de ello para añadir al flujo menstrual toda la porquería acumulada en la sangre durante el mes. Aunque la digestión intestinal de una mujer no sea óptima, dispone de una segunda oportunidad de nutrir correctamente sus *dhatus* superiores gracias a esta purificación mensual de la sangre. Probablemente sea éste uno de los motivos por los que las mujeres viven más tiempo que los hombres.

Por desgracia sólo será una bendición mientras la regla sea regular y suficiente. Si por algún motivo se obstruye el flujo menstrual de modo que no se elimine toda la porquería de la sangre, este *ama* virulento se extiende por todo el cuerpo y aumenta los efectos de otros *amas*. Por eso las prácticas religiosas que enseñan a las mujeres a suprimir la menstruación son muy perniciosas. Se dice efectivamente que la cesación de la regla es un signo de progreso espiritual, pero ello debe ocurrir espontáneamente una vez que el sistema se haya purificado a fondo. La deliberada cesación prematura de la menstruación está cargada de peligros, incluida la posibilidad de que se formen peligrosos coágulos de sangre.

La emoción es uno de los principales factores causantes de la artritis. Cuando estamos preocupados, nos agobia la pena, la inseguridad, el miedo o cualquier otra emoción intensa, no prestamos la debida atención a qué comemos o cuándo comemos. Puede que nos volquemos en el trabajo o la diversión en busca de la vacuidad mental que proporciona el agotamiento, o nos entreguemos a las sustancias intoxicantes para escapar a la opresión de nuestro sufrimiento. Todos sabemos cómo se desvanece el apetito cuando estamos enojados o algo nos perturba. La comida tomada sin apetito produce *ama*, y se comporta como un veneno insidioso cuyos efectos sólo afloran gradualmente.

La inestabilidad emocional puede causar daño haciendo que la mente trate de evadirse de su estado a través de alguna actividad obsesiva, que también afecta directamente al organismo. Por ejemplo, después de un acontecimiento deportivo cargado de emociones, aumenta el factor reumático en la sangre de los jugadores. La enfermedad es tres veces más frecuente entre los individuos que fueron adoptados como hijos que entre los que vivieron con sus padres genéticos.

En la artritis psicopática, los síntomas de artritis alternan con los síntomas de psicosis, indicando que la artritis es un medio del que dispone el organismo para poner de manifiesto un agotamiento mental grave sin trastornar completamente su equilibrio mental. La principal consecuencia de la artritis es el grave tullimiento que impide al paciente llevar una vida normal. En esto es muy parecida a la catatonia. Los catatónicos no pueden moverse por motivos psicológicos. Los enfermos de artritis tienen razones físicas para su inmovilidad, y la incapacidad física es mucho más aceptable socialmente que el trastorno mental.

A menudo los pacientes de artritis son psicológicamente rígidos e inflexibles. Supongamos que tenemos un trabajo que nos desagrada, le tenemos aversión al jefe o nuestras condiciones de trabajo nos parecen intolerables. Si no nos adaptamos, ni admitimos para nuestros adentros nuestra incapacidad de adaptarnos, un ataque de artritis nos concede una excusa válida para librarnos del trabajo sin el menor reproche, ya que se considera que la enfermedad física está «fuera de nuestro control».

Todo papel intolerable puede tener por resultado una rigidez

física que impida o limite la obligación de desempeñarlo. Tal vez las mujeres sean más propensas a la artritis reumatoide que los hombres (a pesar de que las hormonas del sexo femenino ayudan a mitigar esta enfermedad) por la confusión que sufre su *ahamkara* para fijar su posición en la vida. Una mujer a la que repugna tener que someterse al marido, o que desdeña el papel subordinado que le atribuye la sociedad, se encuentra presionada en ambas direcciones. Se ve desgarrada por los deseos simultáneos de individualidad y de unión con la familia y la sociedad, empalada en los cuernos del dilema. En este caso, una enfermedad física la ayuda a conservar sus ilusiones acerca de cómo le gustaría que fuese su vida libre de restricciones, sin nada que la obligase a actuar en contra de estos sueños. Sabe por dentro cómo quiere ser, pero acaso le falte el valor y la confianza en sí misma para saltar las barreras que no la dejan expresarse.

La falta de fortaleza para resistir a las influencias que tratan de encadenarla indica debilidad del hueso, el *dhatu* que permite a *ahamkara* representarse en el mundo. La debilidad de la médula, que regula las articulaciones, hace que *ahamkara* tema fracasar cada vez que piensa en afirmarse. El temor a las consecuencias de la autoafirmación y el temor a la falta de autoafirmación se combinan para inmovilizarla, alterando a *vata* y generando astringencia que constriñe la circulación y promueve la congestión. Su frustración sigue creciendo, aumentando la amargura en su Yo y agravando aún más a *vata*, hasta que finalmente la congestión de *ama* en las articulaciones se convierte en inflamación y se manifiesta la artritis.

La enfermedad es una entidad real, un sirviente ajeno que la paciente ha creado a partir de su *ama* para que trabaje a su servicio. Ahora ya no tiene por qué seguir siendo esclava de las tareas de la casa que su familia no aprecia, porque ha modificado su realidad interior de modo que no tenga que adaptarse a la realidad exterior. Para algunos pacientes, la artritis reumatoide se convierte en realidad, seguridad y sensatez. Piensan casi que se desintegrarían, que sus identidades se desvanecerían si se relajasen, sufriesen, llorasen y afrontasen de nuevo la realidad exterior.

La enfermedad es también una adicción, un soporte que nos permite ir tirando. Desgraciadamente se trata de un soporte muy pernicioso. El *ama* acaba por propagarse al corazón, los vasos

sanguíneos, los ojos, los pulmones y los nervios con resultado de anemia, formación de nódulos linfáticos e incremento del ritmo cardíaco. Las complicaciones cardíacas a veces resultan fatales. Como consecuencia directa de la artritis reumatoide pueden producirse colitis, estreñimiento, tensión arterial errática, bronquitis; cálculos renales, calambres en las piernas y enfermedad de la vesícula biliar. En casos graves se produce sedimentación de amiloide. El amiloide son los restos de los ataques de glóbulos blancos contra los tejidos corporales, un tipo de *ama* interno que puede causar la muerte por obstrucción de los riñones.

En la actualidad la mayoría de los pacientes de artritis reumatoide no puede precisar el día en que empezó la enfermedad, porque suprimen cualquier síntoma tan pronto como aparece. El dolor y la rigidez de músculos y articulaciones aumenta gradualmente durante semanas o meses, acompañados de un cansancio inhabitual y una sensación general de malestar. Sin embargo, en más o menos una de cada diez víctimas y en concordancia con las descripciones de textos ayurvédicos seculares, empieza de repente con fiebre, fuerte malestar, dolor corporal, indigestión, lengua muy sucia y pérdida de capacidad gustativa. La patología principal comprende hinchazón, enrojecimiento y fragilidad de una o varias de las articulaciones mayores. Es característico que la inflamación pase de una articulación a otra, remitiendo en una mientras aparece en otra, un síntoma que en sánscrito se denomina «dolor errante».

En algunos pacientes las causas emocionales pesan más que lasjnfluencias físicas, en otros prevalecen las causas físicas. Cualquiera que sea la causalidad, en el tratamiento del reumatismo es indispensable la medicina física para expulsar el *ama* del cuerpo porque el «rheum» es el núcleo del problema.

Tratamiento de la artritis

El primer paso en el control de la artritis reumatoide consiste en reconocer que el cuerpo está sometido a un conflicto para que la mente no tenga que afrontar sentimientos confusos o reprimidos. Si somos capaces de admitir que podemos tener un conflicto interno

así y nos proponemos resolverlo con el tiempo, podemos valernos de terapias físicas para controlar los efectos físicos de la enfermedad, seguros de que las causas ocultas no agravarán nuestro estado mientras dure la limpieza.

Tal vez comprobemos que la sola voluntad de hacer frente a la realidad, combinada con medidas físicas adecuadas, basta para controlar la enfermedad, sobre todo si ésta se debía principalmente a una mala dieta y sólo indirectamente a causas emocionales. Aunque la causa principal fuesen las emociones, el éxito con las articulaciones aumentará nuestra confianza en las posibilidades de curación, facilitando que más tarde nos ocupemos de la mente cuando nos sintamos preparados para ello.

Como otras enfermedades autoinmunes, la artritis reumatoide crónica presenta dos fases distintas y alternantes: exacerbación y remisión. Durante la fase de exacerbación están presentes todos los síntomas característicos y hay inflamación aguda de las articulaciones. Durante la remisión, los síntomas desaparecen porque se ha dispersado la acumulación aguda de *doshas* en las articulaciones. Las *doshas* siguen en ellas, amenazando tullirnos, pero temporalmente sus amenazas resultan vanas al descender por debajo del nivel mínimo en que se manifiesta la enfermedad. Un cubo puesto bajo un grifo rebosa cuando se llena. Si cerramos el grifo, el cubo deja de rebosar, pero sigue lleno. En cuanto abramos el grifo, ni que sea un hilo, el cubo rebosará de nuevo.

A causa de la existencia de *ama* tan profundo en las articulaciones artríticas, cualquier *dosha* que se acumule en el aparato digestivo tiende a repercutir en las articulaciones y exacerbar de nuevo el estado. La articulación sólo puede recobrar la salud si se vacía su cubo de *ama*. El tratamiento eficaz de la artritis implica la eliminación inmediata de *doshas* durante la exacerbación, y la eliminación gradual de *ama* profundo durante la remisión. La filosofía básica de la terapia de la artritis reumatoide está resumida en una concisa sentencia sánscrita:

> Ayuno, sudación y los sabores amargo y picante, todo lo que aviva el fuego digestivo.

Exacerbación

Ayuno - La comida, durante la exacerbación, debe ser, en palabras del doctor Vasant Lad, liviana, ligera y líquida. Cuando la lengua está muy sucia, lo más indicado es sorber lentamente una infusión floja de jengibre, con miel y limón si hace falta. A continuación se pasa a la papilla de arroz o cebada, luego a una sopa clara de judías *mongo* y por último al *khichadi* de judías *mongo*. Se sigue con él hasta que empieza la remisión y una semana más como mínimo antes de empezar de nuevo a comer normalmente. Suprimir de la dieta las grasas animales, incluido el *gui*, por un período de entre dos y seis semanas.

Probablemente seamos alérgicos a más de uno de los alimentos que tomamos normalmente. Una vez que la digestión y el apetito hayan mejorado, introduzcamos en la dieta no más de dos o tres alimentos nuevos cada día, uno en cada comida, y comprobemos sus efectos secundarios, como una vuelta repentina del dolor articular. Si tenemos dudas acerca del resultado, tomémonos el pulso antes y después de comer. Si el pulso aumenta un 5% o más después de comer, lo más probable es que estemos reaccionando a algo que comimos. Cada vez que tengamos alguna reacción, suprimamos ese alimento y probemos de nuevo al cabo de una semana. Si nos sigue provocando reacción, renunciemos a él durante al menos seis meses antes de volver a probarlo.

Prescindiendo de las alergias, debemos suprimir de la dieta todas las grasas animales, todos los fritos, todos los productos lácteos, todos los alimentos enfriados en el frigorífico, todo el azúcar blanco, todo el alcohol y todas las solanáceas durante al menos seis semanas. Las solanáceas incluyen la patata, el tomate, la berenjena, los pimientos y el tabaco. Si no somos capaces de renunciar totalmente al tabaco, restrinjamos su uso tanto como podamos. Si las guindillas constituyen una parte importante de la dieta, pueden ser responsables de una parte del problema, por lo que deben suprimirse durante el régimen. Hay que reducir el consumo de sal.

Eliminemos el aluminio de la comida. El aluminio es astringente, por lo que se emplea en antitranspirantes. Constriñe las membranas corporales y fomenta que el *ama* se seque en ellas, haciendo más

difícil su eliminación. Rechacemos todos los utensilios de cocina de aluminio y cerciorémonos de que la levadura en polvo no esté hecha a base de aluminio.

Sudación - Como *vata* está obstruida con *ama*, el uso de aceite corriente aumentará la obstrucción. El aceite de ricino es el único que puede reducir la inflamación y arrancar el *ama*. Hay que extender una fina capa de aceite de ricino sobre la articulación afectada y luego aplicar calor seco. El calor húmedo agrava la obstrucción y la congestión. Una bolsa de agua caliente o una manta eléctrica no lo hacen, pero lo más indicado es calentar al horno una bandeja llena de polvo de ladrillo, o de una mezcla a partes iguales de arena y sal gema en polvo, poner el polvo caliente en una bolsa de algodón o lino y aplicarla a la articulación. La sequedad de dichos materiales ayuda a disipar la congestión articular. Los baños de sol son indicados para las articulaciones artríticas a causa del poder curativo del calor de los rayos solares y porque la vitamina D que producen es vital para la salud del colon y el hueso.

Las cataplasmas también pueden hacer que la articulación «sude» impregnándola del «calor» innato de las plantas empleadas. La hoja de estramonio (variedad de *datura*) es un material indicado y fácil de conseguir, aunque es tóxico y debe usarse con precaución. Se puede triturar la hoja y aplicaría sobre la articulación con un paño, o embadurnar la hoja entera de aceite de ricino y tostarla ligeramente en una sartén de hierro colado antes de aplicarla. Dejar que se seque sobre la articulación una pasta espesa de raíz de ruibarbo ayuda a reducir la hinchazón. La pasta de jengibre seco contribuye a que el cuerpo digiera el *ama* profundo de la articulación. La raíz de consuelda alivia, así como el olmo y el gordolobo. El tabaco indio, las hojas de pino e incluso la guindilla en polvo son convenientes en determinadas circunstancias. Podemos servirnos de la guindilla en polvo y la ortiga, excepto las personas *pitta* y en caso de inflamación intensa, para excitar a la articulación a que empiece a purificarse.

Amargo y astringente - Estos sabores se emplean para ayudar a regular *vata* y limpiar de *ama*. En general, por ser el picante de

energía caliente, lo más indicado es valerse de sustancias picantes durante la remisión para reavivar activamente el fuego digestivo. Las sustancias amargas están más indicadas durante la exacerbación; reaniman indirectamente a la digestión y ayudan a reducir la inflamación. El amargo es especialmente necesario cuando existe dolor corporal agudo y generalizado, pérdida de apetito, falta de capacidad gustativa, indigestión y fiebre.

La fiebre es la manera que tiene el cuerpo de enviar calor a los *dhatus* para ayudarlos a digerir *ama*. También la medicina moderna se ha dado cuenta por fin de que la fiebre es un importante mecanismo de destrucción de microbios y virus patológicos. Sólo hay que contener la fiebre, con compresas frías, cuando suba demasiado, normalmente por encima de 38 ° C.

Las sustancias amargas catalizan la acción digestiva de la fiebre sobre el *ama* y permiten que la fiebre acabe antes el trabajo y descienda más pronto.

Éstas son algunas de las sustancias total o parcialmente amargas fácilmente asequibles:

abedul	árbol de la cera	martiniáceas
acedera	chaparral	milenrama
achicoria	echináceas	regaliz
alfalfa	genciana	tercianaria
áloe	hidrastis	trébol de los prados
alsine	lampazo mayor	yuca

En esta fase cualquier sustancia amarga puede ser buena para la artritis, si bien cada una tiene propiedades específicas. La genciana es útil cuando se dan conjuntamente pérdida importante de apetito e indigestión. El áloe alivia el aparato digestivo y purifica el hígado, igual que el árbol de la cera. La alfalfa es un analgésico natural y purifica el colon. Las martiniáceas, la yuca y el chaparral ayudan a mitigar el dolor articular intenso. El regaliz ejerce un efecto parecido a la cortisona. La tercianaria alivia la irritación nerviosa. El árbol de la cera, las echináceas y la hidrastis ayudan a eliminar los microorganismos parasitarios.

Todas las sustancias amargas contribuyen a reducir la

propensión a la alergia tonificando y reequilibrando el metabolismo. Preparados ayurvédicos tales como *tikta* o *mahasudarshan churna*, ambos sumamente amargos, contribuyen activamente a eliminar el estado alérgico del sistema si se toman regularmente durante al menos seis semanas. Dichas sustancias también pueden interrumpir o evitar ciertas reacciones alérgicas.

El *guggulu* es la sustancia más indicada para controlar la inflamación de la artritis reumatoide. Su sabor es principalmente amargo, aunque con sabores secundarios picante, astringente y dulce. Su energía es caliente y su efecto postdigestivo picante. *Trífala guggulu* suele ser útil en este tipo de estados, ya que *trífala* purifica el sistema y *tríkatu* mejora la digestión.

La mejor preparación de *guggulu* a emplear en las exacerbación de la artritis reumatoide es, no obstante, *simhanada guggulu*. Contiene *makshika bhasma, trífala*, azufre, *guggulu* y aceite de ricino preparados juntos en una olla de hierro. *Makshika bhasma* es pirita incinerada, que contiene hierro y azufre. El hierro arranca el *ama* de los tejidos; el azufre purifica la sangre. El *guggulu* arranca el *ama* de las articulaciones, ejerce un efecto antiinflamatorio y mejora el metabolismo de la grasa. Todas estas sustancias son rejuvenecedoras.

El aceite de ricino es un específico para estados reumatoideos. Un verso sánscrito declara:

> «El león del aceite de ricino puede matar él solo al elefante enloquecido del reumatismo cuando éste se abalanza sobre el cuerpo».

El término «*simhanada*» se traduce por «rugido de león». El aceite de ricino aumenta la digestión regulando a *vata* y arrancando *ama* del colon y el hueso. Si el aparato digestivo está sucio de *ama*, es aconsejable empezar la terapia administrando de dos a cuatro cucharadas de aceite de ricino junto con una taza de infusión muy cargada de jengibre seco para limpiar a fondo el colon y poner en marcha la purificación de las articulaciones.

El aceite de ricino es picante, como el azufre y, en cierta medida, el *guggulu*. Las cosas picantes pueden tomarse libremente

en una exacerbación si hay mucho *ama* que eliminar y no existe inflamación aguda o algún otro síntoma de una importante complicación de *pitta*. Excepto cuando están llenos de *ama*, los P deben tener cuidado con la mayoría de las sustancias picantes.

Las plantas picantes más corrientes son:

ácoro	betónica	menta piperita
ajo	cúrcuma	menta verde
alholva	hinojo	nébeda
angélica	jengibre	perejil
artemisa	lobelia	valeriana

Las mentas, aun siendo picantes, no suelen incrementar *pitta* a menos que se usen en exceso. Lo mismo ocurre con la cúrcuma.

Una receta sencilla para las enfermedades reumáticas, especialmente las que afectan a una sola articulación, consiste en picar un diente de ajo en una cucharada de leche y tomárselo al acostarse. Si bien los productos lácteos están específicamente prohibidos en este estado, esa exigua cantidad de leche sirve de vehículo al ajo y reduce sus cualidades calientes e irritantes.

En caso de inflamación extrema, en que *pitta* está sumamente agravada, lo más indicado es *kaishora guggulu*, una forma de *guggulu* preparada con la planta *guduchi* que reduce las cualidades caliente y picante del *guggulu*.

Remisión

Consumir una dieta equilibrada y antialérgica es el tipo de ayuno apropiado cuando disminuye la exacerbación. Se puede emplear el calor húmedo. Los aceites ayurvédicos indicados para estados reumáticos son *dhanwantram taila, ksheerabala taila, sahachara taila* y *vishagarbha taila. Vishagarbha taila*, que es tóxico, es útil incluso durante la exacerbación. Todos estos aceites contienen medicamentos para purificar y lubrificar la articulación. Un enema medicinal de vez en cuando, sobre todo cuando los hábitos intestinales cambian y el bajo vientre se llena de gases, es importante para mantener el revestimiento del colon sano y libre de

ama.

Durante la remisión el *guggulu* sirve para eliminar de los *dhatus* el *ama* incrustado desde hace tiempo. Las variedades más indicadas en este caso son *yogaraja guggulu* y *mahayogaraja guggulu*. Ambas contienen más de dos docenas de plantas picantes para mejorar la digestión, aunque *mahayogaraja* también contiene minerales para potenciar su efecto rejuvenecedor.

A veces es necesario guardar cama durante la exacerbación hasta que desaparece la inflamación articular. Mover una articulación inflamada con demasiada energía puede dañarla aún más y empujar el *ama* más adentro. Una vez que desaparece la inflamación, hay que mantener la articulación en movimiento para minimizar la atrofia muscular y hacer que el líquido sinovial circule en su interior. Si esta circulación se interrumpe, el *ama* tóxico puede acumularse y provocar una nueva inflamación.

Algunas posturas sencillas de yoga y ejercicios respiratorios promueven la eliminación de *ama*. Cuando la salud mejora hay que completar el yoga con ejercicio enérgico. Un programa de ejercicio regular es importante sobre todo para los pacientes de artritis con exceso de peso, ya que la pesadez de los miembros supone una presión añadida sobre los músculos y las articulaciones.

Algunas personas constatan que una experiencia sexual agradable alivia temporalmente el dolor artrítico. Esto sucede por una combinación de efecto psicológico y liberación de endorfinas en el cerebro, pero aunque de vez en cuando se puede recurrir al sexo para un pronto alivio, no es aconsejable servirse habitualmente de él como analgésico porque el exceso de actividad sexual debilita los nervios y agota el *ojas*, lo que debilita la digestión, aumenta el *ama* y empeora la artritis. No paguemos el alivio a corto plazo con sufrimientos a largo plazo.

La cortisona y otros medicamentos antiinflamatorios como la fenilbutazona son otras tantas medidas corrientes a corto plazo que ocasionalmente pueden ser necesarias para evitar perjuicios mayores a la articulación. Sin embargo, no deben usarse habitualmente porque no actúan sobre el *ama*, que es la causa del estado. Los medicamentos como la cortisona no dejan de ser sobornos al sistema inmunológico para que mire hacia otro lado

mientras el *ama* sigue pasando los *dhatus* de contrabando. Quien esté tomando habitualmente corticoides que no los deje nunca de repente; puede ser sumamente peligroso. Su consumo debe reducirse muy gradualmente bajo supervisión profesional.

Una vez en remisión debemos resolver nuestros conflictos emocionales. Puede que la situación existiese tiempo atrás pero ya no exista en la actualidad. Tal vez la causa de la enfermedad fue una experiencia pasada, y el sufrimiento su efecto retardado. Si examinamos nuestro interior y no encontramos ninguna confusión profunda, es que puede haber desaparecido tras crear en nosotros el ser extraño que ahora nos asola.

En caso de encontrar un torbellino de emociones, debemos examinarlo sin prejuicio. Algún suplemento con sabor amargo nos ayudará a reconocer el descontento con nosotros mismos. No ganaremos nada buscando culpables de tal descontento. Lo más importante es enfrentarse con la realidad presente estableciendo nuestras necesidades actuales y pensando en cómo conseguirlas. Si nos cuesta ser objetivos acerca de nuestra situación, pidamos ayuda a un amigo de confianza o a un asesor profesional. No hagamos un hábito de la purgación emocional o de lo contrario empezará a intensificar nuestro sufrimiento, tal como el uso excesivo del sabor picante incrementa *pitta* y, por consiguiente, la ira.

No potenciemos la personalidad extraña que nos hemos creado dándole mayor importancia de la que merece. La creamos para que desempeñase una tarea para nosotros, y cumplió su cometido. Ahora que ya no la necesitamos podemos dejar que se vaya. En cuanto el *ama* desaparezca y los *dhatus* recobren la salud, la *ahamkara* se pondrá más fuerte y seremos capaces de encontrar en nuestro Yo la satisfacción que tal vez no supimos encontrar en el exterior. El amor y la compasión por uno mismo son los remedios más potentes que existen contra cualquier enfermedad, y el mejor alimento para el sistema inmunológico.

Cáncer

El amor y la compasión son todavía más importantes en el caso del cáncer. Como en la artritis reumatoide, se crea una personalidad

extraña. En el caso de la artritis, la entidad, como buena esclava, desempeña la función para la que fue creada. En el cáncer, el *alter ego* ajeno se subleva y se vuelve en contra de su creador. El rebelde prolifera tomando el control de las células renegadas, se crea un cuerpo propio y desafía a *ahamkara* en una guerra civil cancerígena por la posesión del organismo. Si *ahamkara* se rinde y lo da todo por perdido, el cáncer se convierte en terminal.

Resulta asombroso que *ahamkara*, que adora la vida y procura vivir tanto tiempo como puede, llegue a rendirse y renunciar a su autoridad en favor de un criminal advenedizo. Unas veces la causa es una contaminación física abrumadora, como una exposición intensa o prolongada a productos químicos cancerígenos o a la radiación, que deja el cuerpo inhabitable. Otras veces, un individuo cuya digestión ha estado deteriorada durante muchos años contrae el cáncer a causa del antiguo *ama* residual. Y en algún caso es la desesperación extrema la que llega a agobiar de tal modo a *ahamkara* y al sistema inmunológico que da lugar a un cáncer.

Es tal el poder de la desesperación que hasta la gente que dispone de personalidades bien integradas puede contraer el cáncer si el *shock* producido por alguna pérdida es lo bastante fuerte. Incluso un episodio pasajero de desesperación puede desencadenar una sucesión de acontecimientos cancerosos en alguien cuyo cuerpo esté lleno de *ama* físico acumulado durante toda la vida. Además, la exposición a sustancias químicas o reactivas poderosamente cancerígenas engendra desesperación en las células corporales, que perciben las consecuencias funestas de tal exposición. Esta desesperación celular acaba siendo fatal para la personalidad.

La salud de la sangre, que proporciona vigor a *ahamkara*, es decisiva para el desarrollo del cáncer. De hecho en el cáncer es corriente la hemolisis, o destrucción de la sangre. El *ayurveda* establece una distinción entre sangre «roja» y «blanca». En tanto la sangre está llena de glóbulos rojos sanos, nutre y vigoriza todos los *dhatus* y los provee de *prana*. Cuando la sangre se llena de leucocitos del sistema inmunológico, lo que demuestra que el sistema ha dejado de poner el acento en la nutrición de los *dhatus* para hacerlo en la eliminación de *ama* y sustancias extrañas, no puede proporcionar el vigor necesario. La falta de *prana*,

transportado por el oxígeno, estimula el crecimiento del tejido canceroso, que detesta el oxígeno. La sangre «blanca» fomenta la desesperación a nivel celular.

El cáncer suele producirse cuando un individuo sufre una experiencia física o mental completamente indigesta para la personalidad, algo que el Yo no puede afrontar bajo ningún concepto. Esta experiencia perpetuamente extraña queda al acecho en el organismo hasta que encuentra una célula anormal, rebelde, en la que residir, dando origen a un invasor. La propia *ahamkara*, al estar tan poco dispuesta a hacer frente a la realidad, aísla y confiere identidad e individualidad al hecho indigesto.

Cuando este «individuo» encuentra una célula huésped adecuada, la «posee», como un espíritu incorpóreo podría poseer a un ser humano. Como el hecho resulta insoportable para *ahamkara*, éste lo clasifica como disruptivo o «maligno» desde el principio, por lo que, cuando queda en libertad en el cuerpo, se dedica a destruir según el papel que se le ha asignado. Con mucha frecuencia el cáncer es una profecía que se cumple. Incluso la creencia de que «cualquiera puede coger el cáncer, pero no yo», una señal de indigestión mental, oculta a menudo un intenso temor subconsciente a que eso pueda ocurrir.

La producción del cáncer supone normalmente la intervención de muchos factores con distintos grados de influencia. No obstante, la incubación de sustancias desencadenantes (cancerígenas) en las células dañadas, así como la posesión de esas células por parte de una personalidad extraña, autoengendrada, es común a todos los cánceres. A veces el propio *ama* puede obrar como cancerígeno. Aunque no sea así, el *ama* es indispensable para la proliferación del cáncer por tratarse de material no digerido. El pensamiento y el alimento mal digeridos se atraen naturalmente y se nutren uno a otro. Las células cancerosas reciben su alimento físico de la irrigación de *ama* y la estimulación mental de la desesperación.

Se ha dicho que la mayoría de los pacientes de cáncer no tomaron el pecho. Puede que eso los privara de alguna sustancia inmunológica esencial contenida en la leche materna, de la primera vinculación con su madre o de ambas cosas. La buena vinculación a los demás empieza con un buen vínculo materno. La mala vinculación a los demás suele afectar a la capacidad de *ahamkara*

para vincularse a los *dhatus* y promueve en su lugar la vinculación de las células extrañas.

Un potencial paciente de cáncer puede empezar pronto a experimentar una profunda sensación de aislamiento existencial, y levantar barreras para impedir que los demás le quieran. Puede que dé mucho más de los que recibe, y que se sienta incómodo al aceptar algo de los demás. Esta constricción astringente que inhibe el placer salado provoca incapacidad para aceptar alimentos dulces de los demás y, por ser el don tan necesario, garantiza el desengaño en las relaciones. La amargura del desengaño puede engendrar ira picante sin objeto, o envidia agria. Cuando todos los sabores están lo bastante descompensados, *ahamkara* puede decidir que ya no vale la pena seguir viviendo.

Los hay que utilizan una pistola, una soga o pastillas para quitarse la vida cuando les cae la gota que hace rebosar el vaso; otros se suicidan psíquicamente y se refugian del mundo en la esquizofrenia. Algunas personas propensas al cáncer se buscan un agresor maligno en su interior que legitime su anhelo de simpatía por parte de los demás. Se permiten aceptar ayuda a causa de la enfermedad que, por supuesto, no es culpa suya.

Cualquier insatisfacción intensa puede afectar a *ahamkara*. El cáncer cervical golpea más a menudo a mujeres que no han dejado de ser vírgenes o son extremadamente promiscuas sexualmente. Las primeras rehuyen un placer que creen no merecer, las segundas se dedican al placer pero se guardan de obtener de él verdadera satisfacción, que están seguras de que no se merecen. Los hombres que padecen este tipo de incertidumbre sexual son asimismo más propensos al cáncer de próstata.

Los individuos emocionalmente propensos al cáncer suelen encontrar algo con lo cual identificarse. Puede tratarse de un individuo, como una pareja, o de alguna situación, como un trabajo. Luego se vuelven adictos a ello, invirtiendo todo lo que tienen en ese soporte externo, depositando en él toda la autoridad. La pérdida de esa inversión es un golpe aplastante para *ahamkara*, porque tiene que dejar en seco su adicción. A menos que pueda encontrarse un sustituto, se impondrán la desesperación terminal y el abatimiento final, creando las condiciones para que una de las 100. 000 células cancerosas que surgen diariamente en el cuerpo

establezca su propio régimen.

Estas células pueden empezar en cualquier *dhatu*, aunque si el cáncer no es tratado acaban devorándolos a todos. *Vata* hace que las células cancerosas sean anormales y proliferen rápidamente. *Kafa* proporciona el aumento incontrolado de la masa celular y *pitta* es la encargada de robar alimento a los demás *dhatus* para nutrir al intruso. El cáncer es al mismo tiempo un tornado de *vata* que trastorna las funciones y estructuras corporales normales, un devastador incendio de *pitta* que consume los *dhatus* y una inundación de *kafa* cuyas olas anegan de *ama* tóxico todos los *dhatus*. Las *doshas*, que protegen el cuerpo en tiempos de paz, lo destruyen cuando la enfermedad se apodera de ellas.

Consunción

Este tipo de enfermedad comprende diversos estados terminales, entre ellos la tuberculosis y el SIDA. También se denomina «emaciación» o «síndrome de adelgazamiento crónico», descripciones consideradas como diagnóstico de la infección del SIDA
a través de un virus. El *ayurveda* lo denomina consunción porque se produce cuando la enfermedad invade completamente al individuo y lo «consume». En este estado, como en el cáncer, todas las *doshas*, todos los *dhatus* y todos los sabores están alterados, pero se diferencia del cáncer en que la disposición mental del paciente es exactamente la opuesta a la del paciente de cáncer. Tanto uno como otro tienen en común la soledad, pero el primero no duda nunca acerca de sus propios merecimientos. Está seguro de merecer los placeres de la vida y antepone sus deseos y aspiraciones a los de cualquier otra persona. Toma todo lo que desea, sin preocuparse de las consecuencias.

La causa principal de la consunción es la obstinación. Los tísicos creen que pueden hacer cualquier cosa y acaban agotándose para demostrarlo. En este caso *ahamkara* está tan interesada en la gratificación sensorial que se entrega a reiterados «crímenes contra el sentido común» y descuida nutrir adecuadamente su cuerpo.

La consunción se produce de dos maneras. Si tomamos más nutrientes de todo tipo de los que podemos digerir, sobre todo por exceso de una dieta inadecuada, el sistema se llena de *ama* y *kafa* se agrava. El exceso de ejercicio o de sexo, la disciplina excesiva como el ayuno y la penitencia fanáticos o el consumo excesivo de tabaco, alcohol, drogas y otras sustancias intoxicantes agotan el *ojas*, hacen pasar hambre a los *dhatus* y agravan la *vata*. La continua represión de cualquier necesidad natural también altera la *vata*. Las trece necesidades naturales que nunca deben reprimirse son las de: orinar, defecar, peerse, vomitar, estornudar, eructar, bostezar, eyacular el semen cuando surge, comer cuando se tiene hambre, beber cuando se tiene sed, dormir cuando se está cansado, jadear cuando se está exhausto y llorar cuando se sufre.

Todas estas causas tienen en común el exceso. *Ahamkara* trata insistentemente de hacer alardes para demostrar que es mejor, más brillante, más fuerte, más elegante, más resistente, más inteligente y en general más valiosa que cualquier otra en el mundo. Trata de sobrepasarse a sí misma y lo único que consigue es sobrepasar sus limitaciones.

El exceso de alimento hace que *kafa* y *ama* obstruyan los caminos por los que se nutren los *dhatus*, dificultando la correcta circulación de nutrientes, que está regulada por *vata*. Un consumo de nutrientes insuficiente para reponer un dispendio excesivo de energía, sobre todo en sexo reiteradamente insatisfactorio, altera directamente a *vata*, cuyas cualidades de sequedad, ligereza y aspereza agotan los *dhatus*. El problema no es el bacilo de Koch, el hongo *Candida*, el virus de Epstein-Barr ni tan siquiera el virus del SIDA. El problema es la debilidad inmunológica, que se debe al agravamiento de *vata*.

Los estadounidenses honramos nuestro compromiso con el exceso como para demostrarnos nuestra individualidad, Nuestros chupadores de gasolina han de ser mayores que los de nadie; nuestro producto nacional bruto, el más colosal. Gozamos y gozamos, sin pensar en el mañana ni en el mañana de los demás. Organizamos nuestras vidas en torno al pan y el circo. Pero no podemos ampliar indefinidamente nuestros excesos, como tampoco desarrollar ilimitadamente nuestra economía, porque la enfermedad

de la consunción acecha a quienquiera que consuma en exceso y trate de engrandecerse a expensas del resto de la creación de la naturaleza.

No existe una única terapia para el cáncer y la consunción. El enfoque ayurvédico de ambas supone reducir progresivamente la intensidad de la enfermedad mientras se reconstruye la capacidad inmunológica del individuo, a fin de crear un clima en que la naturaleza pueda curar. Sea cual sea la terapia, es indispensable el rejuvenecimiento para dar vigor a los *dhatus* y revitalizar el organismo.

En las enfermedades potencialmente mortales como el cáncer y la consunción se invierte la secuencia normal de las fases del tratamiento. Cuando resultamos heridos en un accidente, lo primero que hemos de recibir son primeros auxilios por la herida, luego nos preocuparemos de todo lo demás. Asimismo, en caso de enfermedad grave, lo primero es conservar la vida y sólo entonces podremos pensar en cómo purificar y equilibrar el sistema.

Así pues, el procedimiento para el cáncer y la consunción suele quedar como sigue:

Ante todo, rejuvenecimiento
para conservar la vida.
En segundo lugar, compensación de las *doshas*
para fortalecer al paciente y debilitar la enfermedad.
A continuación, *panchakarma*
para purificar el sistema.
Por último, supresión de la causa emocional del estado
cuando el paciente esté preparado para ello.

Esto puede seguir siendo válido aunque la enfermedad aún no sea grave, especialmente cuando la causa primera es una predisposición mental. Una amiga mía se lamentaba de que cada vez que se sentía apremiada para «alcanzar su objetivo» —en el trabajo, en la relación— acababa cogiendo fiebre. La fiebre debía de consumir la energía nerviosa acumulada y la dejaba temporalmente relajada, pero volvía una y otra vez. Me pidió consejo.

Le dije que la mayor parte del problema se debía a su empeño en tratar de valerse de su fuerza de voluntad para resolver sus conflictos. Cuando su jefe se quejaba o discutía con su novio, solía

enfrentarse a la situación como en un asalto a las murallas, impidiendo la libre comunicación.

Tras recordarle que lo único que puede esperar quien se da de cabeza contra un muro es un cráneo dolorido, le sugerí que primero se rejuveneciese, con plantas nutritivas y sus actividades favoritas, y que dejase todo lo demás en suspenso cuando notase que subía la fiebre. Le aconsejé que, pasada la crisis, equilibrase la energía en la interacción con su jefe o su novio y que no tratase de purificar la relación suprimiendo la causa del desacuerdo hasta después de recuperada la calma.

Si no conseguimos relajarnos y reunificarnos cuando nos alcanza el estrés, nuestros desequilibrios nos envejecerán rápidamente; el estrés nos consumirá. El rejuvenecimiento sistemático es la mejor respuesta al problema de las tensiones antinaturales de nuestra vida moderna.

8. REJUVENECIMIENTO

La enfermedad nos obliga siempre a reconsiderar nuestros apegos. Todos los apegos son temporales, y la naturaleza los disuelve cuando estima que ha llegado el momento de ampliar nuestra personalidad. La enfermedad no deja de ser una oportunidad para aprender de nuestros errores, una oportunidad que nos da la naturaleza en virtud de su maternal magnanimidad. Ella espera que aprendamos tanto, que nunca necesitemos estar enfermos. Puede enseñarnos incluso cómo vencer a la muerte y a desarrollar personalidades permanentes como los inmortales. El rejuvenecimiento es el primer paso en la dirección de la inmortalidad.

La vejez es una enfermedad autoinmune, un reconocimiento por parte de *ahamkara* de que ya no es capaz de identificarse adecuadamente con el cuerpo. La vejez es debida al abuso reiterado de placeres sensoriales, cuyo desgaste corporal destruye *ojas*. Cuanto más rápido vivimos, más rápido nos deterioramos. Un colibrí apenas revolotea unas pocas estaciones; la tortuga anda despacio durante décadas. La longevidad requiere lentitud. Cuando uno vive lentamente, su aura protectora puede interponerse eficazmente entre él y el mundo exterior.

El término para indicar rejuvenecimiento en *ayurveda* es «*rasayana*», que significa literalmente «el curso de *rasa*». Para seguir el curso del *rasa* hay que purificar y nutrir el *rasa dhatu* físico, porque *rasa* es la materia prima de que están hechos los demás *dhatus*. Un *rasa dhatu* sano es la primera etapa de la producción física de *shukra* sano, del cual se obtiene *ojas* directamente. Una cuidadosa selección de los sabores de la comida (*rasas*) y el control de las emociones (*rasas*) aseguran la producción de *rasa dhatu* sano y, por consiguiente, de *shukra* y *ojas* sanos.

Puesto que lo más nutritivo para *shukra* es el dulce, el rejuvenecimiento requiere la creación de un intenso dulzor en el cuerpo y la mente. La miel está hecha de polen, el esperma de las plantas. El *shukra* de las plantas aumenta el *shukra* humano según el principio de atracción entre afines. La miel es, por tanto, rejuvenecedora por naturaleza. Además, gracias a las laboriosas abejas es un alimento predigerido que puede llegar a cualquier parte del cuerpo sin pasar antes por la digestión, y puede hacerlo con cualquier medicina que se mezcle con ella. Por este motivo se la considera el mejor vehículo para sustancias terapéuticas y rejuvenecedoras.

Añadir miel pura, sin filtrar, a las infusiones de hierbas permite que la miel actúe de vehículo para los principios activos de las hierbas. No obstante, como la miel se vuelve tóxica al calentarla, sólo debe añadirse una vez que la infusión haya reposado y se haya enfriado hasta la temperatura en que vamos a tomarla. En honor a su posición como alimento dulce ideal, la miel recibe en sánscrito el nombre de *«madhu». «Madhu»* significa el dulce perfecto, en contraste con «*madhura*», que hace referencia al dulce que ha de ser digerido antes de entregar su dulzor a *ahamkara*. Todas las demás sustancias físicas son simplemente *madhura*, sólo la miel es *madhu*.

Virilización

La mayoría de los rejuvenecedores, incluida la miel, son también afrodisíacos porque ambas categorías de sustancias aumentan el *shukra dhatu*. Un incremento extraordinario de *shukra* aviva los fuegos de la lujuria y provoca un anhelo de satisfacción sexual. Si lo que se pretende es un efecto rejuvenecedor, conviene evitar que despierte y contener la energía dentro de sí para que pueda transformarse en *ojas*.

La cebolla aumenta el *shukra* rápidamente. Pero el fomentar *rajas*, o la actividad mental, dificulta mucho más la contención del *shukra* durante el tiempo necesario para convertirlo en *ojas*. La cebolla produce *shukra*, pero obliga a la mente a buscar una

situación sexual en que gastarlo. El *gui*, el oro metálico y el sulfuro de mercurio también producen *shukra* rápidamente, y también incrementan *rajas*, aunque tanto éstos como la miel producen menos *rajas* que la cebolla.

El *ayurveda* distingue entre las ciencias de la virilización y el rejuvenecimiento porque la primera, además de aumentar el *shukra*, comprende también técnicas para acrecentar el placer sexual y la fertilidad. En el sexo es esencial el placer mutuo; de hecho, Charaka, el principal autor ayurvédico, afirma que el mejor virilizante es una pareja que os ame. Los textos antiguos dicen que el sexo es más importante para la mujer que para el hombre. El hecho es que la medicina moderna ha descubierto que las feromonas masculinas, absorbidas por la mujer durante el acto sexual, contribuyen a regular su fertilidad y aseguran la salud de su aparato reproductor. Las relaciones sexuales regulares aumentan el bienestar de la mujer.

El sexo insatisfactorio es causa de muchas enfermedades en el mundo de hoy, sobre todo entre las mujeres. Una mujer tiene todo el derecho a enfadarse si su hombre deja de satisfacerla sexualmente, porque le está negando nutrientes indispensables para ella. La nutrición insuficiente incrementa *vata*, haciendo que sus períodos sean más irregulares y difíciles. La frustración sexual engendra ira, y el picante que engendra la ira desequilibra los órganos sexuales femeninos y la sangre, afectando además a la menstruación. Los trastornos menstruales intensifican el agravamiento emocional de la mujer.

Es difícil que una mujer en tales condiciones quede embarazada, y si quedase, su aflicción sería transferida al hijo en el útero a través de las toxinas que circulan por su sangre impura. Cualquier bebé criado en un entorno tan amargo y picante crecerá insatisfecho y enojado porque tales emociones son el fundamento de su constitución.

Virilización es rejuvenecimiento para el *shukra dhatu* y «prerrejuvenecimiento» para los hijos. La virilización es un procedimiento para seleccionar los genes más sanos posibles que una pareja pueda reunir para crear un hijo con la constitución más sana posible. Este arte amatorio fortalece los cuerpos del hombre y la mujer y genera la máxima excitación en el momento del

encuentro. Parte de ese placer y esa excitación se transmite al cigoto y proporciona una base de satisfacción sobre la que el hijo puede fundamentar su vida.

Según el autor ayurvédico Vagbhata, el deseo es la primera de las enfermedades. Si se consigue infundir al cigoto una parte de la inmensa satisfacción que experimenta una pareja en el momento del orgasmo, el hijo que nazca de él se contentará más fácilmente con la vida que el hijo cuyos padres estaban descompuestos por intensas emociones retorcidas en el momento de la concepción, que le dejarán con hambres constitucionales que nunca podrá saciar.

El fundamento de la fatiga sexual es la pérdida de *ojas*, que a su vez es debida al exceso de sexo. Muchas parejas modernas no se toman el tiempo necesario para disfrutar del sexo, y sólo buscan la autosatisfacción en lugar de la satisfacción mutua. La masturbación es la culminación de esa tendencia, el colmo de la autocomplacencia y el derroche gratuito de energía. La reiterada realización de sexo insatisfactorio es causa segura de enfermedad.

Las personas pierden la buena disposición para entregarse el uno al otro en la unión sexual cuando se sienten vulnerables a causa de la debilidad de sus identidades. La falta de *ojas*, debida especialmente a la frecuencia de sexo obsesivo, debilita el aura y, cada vez que alguien se acerca demasiado, los timbres de alarma subliminales empiezan a sonar. Cada personalidad se organiza de manera distinta, y la mezcla de auras que se produce cuando dos personas se unen sexualmente es intrínsecamente amenazadora para *ahamkara*. Si ésta se ha debilitado a causa de un *ojas* débil, se siente abrumada por la personalidad contraria y percibe que sus defensas son insuficientes para protegerse, llegando a rechazar paroxísticamente a la pareja, física o emocionalmente.

Existen muchos grados de rejuvenecimiento, pero incluso un grado menor de rejuvenecimiento sólo es posible cuando se disciplina la actividad sexual. Ya que el sexo es el tercer pilar de la vida, la actitud hacia el sexo debe reflejar su importancia para la salud. La reverencia hacia el sexo es el verdadero significado que hay detrás de la filosofía de moderación sexual denominada *brahmacharya*, que significa literalmente «lo que nos acerca al Creador». Los yoguis la interpretan en un sentido religioso y siguen el camino del celibato. El *ayurveda* la interpreta como «lo que hace

que la energía creativa del universo se acumule en tu interior».

El sexo es el pilar de la vida más estrechamente relacionado con *vata*. El sexo orgásmico es una enorme pérdida de energía del sistema. El salmón castrado, por ejemplo, vive dos veces más que sus colegas potentes simplemente porque no se agota sexualmente. La actividad sexual debe regularse siempre cuidadosamente para no enviciar *vata*.

Lo más indicado, por ejemplo, es disfrutar del sexo por Ja noche, ya que la noche está regida por *kafa* y es menos probable que el esfuerzo sexual tenga por resultado un trastorno de *vata*. El *ayurveda* aconseja que se limite el sexo orgásmico a no más de dos veces por semana en invierno, cuando el fuego interno del cuerpo está en su punto más alto. En primavera y otoño la frecuencia máxima aconsejada es de una vez por semana, y en verano, cuando el cuerpo está asolado por el calor, el sexo está indicado solamente una vez cada dos semanas. Los yoguis son más estrictos todavía, aconsejando no más de una vez al mes. Todo el mundo debe abstenerse del sexo durante la enfermedad y la convalecencia, así como durante la menstruación.

Puesto que debe limitarse la frecuencia de la actividad sexual para conservar la salud física, y el sexo insatisfactorio es una causa importante de enfermedad, conviene aumentar la calidad de cada experiencia sexual. La sola meditación puede hacerlo. El mismo sexo debe convertirse en una meditación, o en un acto de culto ritual, lo que en realidad aumenta *ojas* en vez de reducirlo.

Una de las *upanishads*, tratados espirituales que explican el sentido oculto de los *Vedas*, describe toda la vida en el cosmos en términos de sacrificio en el fuego. El mundo del más allá es una forma del fuego universal, lo mismo que nuestro mundo, y los dioses envían la lluvia para transmitir agua del uno al otro. En el cosmos interno del cuerpo humano, el mundo del más allá es el cerebro, la lluvia es el *ojas* y los dioses son la mente y los sentidos. Nuestros mundo es el cuerpo físico.

Un cuerpo humano es también un fuego. Su boca abierta es el combustible, su aliento el humo, su habla la llama, sus ojos las ascuas, sus orejas las chispas. En ese fuego, que representa los procesos digestivos en los *dhatus*, los dioses ofrendan comida; de

esa ofrenda resulta *shukra*. Un cuerpo de mujer tiene un fuego especial, un fuego sexual. Durante la unión sexual el pene es el combustible, el vello púbico el humo, la vulva la llama, la penetración las ascuas, y el placer las chispas. En ese fuego los dioses ofrendan semen. De esa ofrenda surge un nuevo ser humano.

Dos personas haciendo el amor deben sacrificar todas las reservas, todas las dudas e incertidumbres que las separan y les impiden convertirse en una en la momentánea experiencia unitaria del orgasmo. Mientras uno no pueda convertir sus experiencias sexuales en meditaciones, no dejará de estar tentado a buscar nuevos compañeros sexuales para satisfacer sus apetitos, siempre incapaz de alcanzar la sensación de placer total que el sexo corriente insinúa pero no proporciona.

La satisfacción sexual completa tiene lugar entre dos personas, no entre dos órganos genitales. Esto no sucede inmediatamente, sino que crece y se desarrolla con el tiempo. El primer paso para mejorar la experiencia sexual es resistir a la tentación de saltar de cama en cama en busca de mayor placer. Hay que ser fiel a una pareja. La gente V se inclina más por la variedad que la de los demás tipos, y debieran satisfacer sus ansias de variación con nuevas técnicas y posturas antes que con nuevas parejas.

La gente P también tiene miras cambiantes, pero su principal deseo es de intensidad de la experiencia y no de variación. Debe procurar no dominar completamente a una pareja más débil, o peor aún, que sus ansias de intensidad no le hipnotice y le lleve a la perversión. La gente K es la menos propensa a vagar y, ya que el sexo es para ellos un buen ejercicio enérgico, pueden animarse a disfrutarlo más que los P o los V, para quienes el sexo regular es más un lujo que para los
K.

El primer paso en cualquier programa de virilización es la castidad sexual absoluta durante al menos un mes. El cuerpo necesita como mínimo un mes para reconstruir sus reservas de *ojas* de modo que *ahamkara* pueda sentirse lo bastante segura de sí misma para permitir que otro ser entre en contacto íntimo con ella. La castidad selectiva, la costumbre de guardar continencia física mientras se fantasea activamente sobre el sexo, es inútil. De cualquier modo el sexo depende del cerebro; no habrá la menor

excitación si la mente no quiere que la haya. La continua presión de los pensamientos sexuales no resueltos es más perjudicial para *ojas* que la pérdida física de *ojas* durante el acto sexual. Además, la duplicidad mental y la decepción que supone llevan a la tortuosidad, que fomenta la obsesión y alienta el desarrollo de otras enfermedades.

Como en el caso del rejuvenecimiento, la virilización debe ir precedida de una purificación completa. Después hay que aplicar regularmente aceites medicinales en los órganos genitales para nutrirlos y fortalecerlos. Los dátiles, la nuez moscada, el clavo, el oro, *pippali* (pimienta larga), *shatavari* (raíz de espárrago) y el regaliz son algunas de las sustancias que se emplean en las recetas virilizantes por vía interna. Cuando dos personas van a unirse sexualmente deben acondicionar una habitación bien amueblada con música dulce, fragancias dulces y dulces flores a la vista para nutrir y dar satisfacción a la mente y a todos los sentidos. Las flores son los órganos sexuales de las plantas, y su presencia aumenta el efecto.

La noche de luna llena es la mejor de todas las noches para la unión sexual, siempre que la mujer no esté menstruando, porque la luna inunda la mente de *rasa*. Los eclipses lunares y las noches de luna nueva, en que la luminiscencia natural de la luna se oculta, son para la meditación, no para la excitación sexual. Todas las demás noches del mes son hábiles, y cada noche la experiencia será distinta según la fase de la luna. Sea cual sea la noche escogida, la pareja, después de un buen baño, ha de ponerse ropas limpias y dulcemente perfumadas y tomar una comida ligera de alimentos dulces, con un poco de vino. Puesto que el sexo, como el ejercicio, no debe hacerse inmediatamente después de comer, la pareja debe entregarse al coqueteo durante al menos una hora antes de abandonarse plenamente a la pasión.

Tanta dulzura, asociada a una actitud alegre y despreocupada, asegura una experiencia maravillosa, y, de producirse la concepción, un hijo maravilloso. Los textos antiguos describen 84 posturas para el disfrute sexual. Si se desea la concepción son más indicadas las posturas con el hombre encima, que permiten que el esperma llegue hasta el óvulo sin grandes obstáculos y que el cigoto se implante fácilmente en la pared del útero. Sea o no sea la

concepción el propósito de la unión, el hombre debe mantener un firme control de sí mismo para que su compañera pueda saciarse de placer.

Después del sexo, hay que orinar, expulsar todo residuo de *vata* de la pelvis y tomar un baño caliente para relajar el cuerpo. Es conveniente hacer una o dos *asanas* de yoga para equilibrar *vata*. Luego cada uno debe tomar una taza de leche caliente con dátiles, almendras cortadas a tiras, *gui*, miel y azafrán para reponer el *shukra* que se acaba de gastar. Tanto la leche como el *gui* y la miel incrementan *ojas*, pero la leche es la mejor de las sustancias para nutrir rápidamente el *shukra*. Hay que procurar no tomar *gui* y miel en cantidades iguales. Si alguno de los miembros de la pareja es alérgico a la leche, puede tomar en su lugar leche de almendras.

Rasayana

El aumento de *shukra* es también el objetivo del rejuvenecimiento físico, que requiere una estricta disciplina. El efecto que se obtiene es directamente proporcional al grado de seguimiento de la disciplina. Algunas personas con dominio de sí mismas emplean la sola disciplina para el rejuvenecimiento y hacen uso de sus propios *prana, tejas* y *ojas* para la transmutación. Investigaciones modernas han demostrado que hay dos maneras garantizadas de vivir más tiempo: disminuir la temperatura corporal y disminuir el consumo de alimentos. Se ha estimado que si se pudiese reducir la temperatura corporal normal en tan sólo 3º F viviríamos treinta años más. Pueden añadirse algunos años más reduciendo el consumo de alimentos al mínimo necesario para una buena nutrición. Las vitaminas y los minerales sólo pueden ayudarnos de manera indirecta. El aeróbic puede fortalecer el cuerpo y acrecentar el vigor, pero no puede aumentar el tiempo de vida.

Cuando los yoguis se sientan a meditar durante años en el frío intenso del Gran Himalaya, comiendo lo menos posible, su yoga y su aceptación pasiva del frío externo enfría sus cuerpos y los conserva durante mucho más tiempo del que podría conservarlos un entorno contaminado y cargado de tensión como el de una ciudad.

Sus aspiraciones también son distintas a las nuestras: ellos buscan una vida más larga que les permita perfeccionar sus meditaciones.

Por eso los yoguis veneran al gran Señor Shiva. Shiva no es un dios en el sentido corriente del término en español; Él es la personificación del poder de transformación. Shiva tiene el poder de transformar todo lo que quiera. Se le denomina el dios de la muerte porque sus transformaciones son tan intensas que la mayoría de los seres que las sufren no pueden conservar la integridad de su *ahamkara* y, por tanto, deben disolverse.

Siempre se representa a Shiva como un yogui en el monte Kailas, el más sagrado de los lugares de peregrinación para hindúes y budistas. Como todo el Gran Himalaya, el monte Kailas es sumamente frío. El calor provoca la dilatación de todos los canales sensoriales para dejar que el organismo proyecte la mente hacia el mundo exterior y perciba sus objetos sensoriales. El frío constriñe los canales sensoriales e impide la proyección de la mente. Cuando *ahamkara* arde en deseos de percepción, calienta la mente y el cuerpo preparándolos para experiencias sensoriales. Cuando el deseo se apaga, la mente y el cuerpo se enfrían y los sentidos se vuelven hacia dentro.

Exponerse habitualmente al frío o a las emociones frías como el miedo sustrae fuego del cuerpo porque su calor se difunde por todos los tejidos. Los yoguis practican el yoga durante décadas para constreñir gradualmente todos sus canales de manera suave y uniforme, lo que concentra el fuego muy dentro de sí, a salvo de cualquier influencia externa. Al mismo tiempo perfeccionan de tal modo su concentración interior que resisten al poder de transformación de Shiva. Quien se interese por el rejuvenecimiento debe aprender concentración interior, lo que mi maestro Vimalananda llamaba «interioridad».

Debemos eliminar toda tensión física y mental de nuestra vida si esperamos rejuvenecer por la sola disciplina. Debemos cultivar la paz y la tranquilidad tanto interior como exterior en una mente estabilizada con una firme disposición mental. Algunos yoguis siguen esas restricciones en la soledad de sus cuevas en las altas montañas. Quien sea incapaz de controlar perfectamente sus emociones no podrá rejuvenecerse por la sola disciplina porque las emociones ardientes consumirán el *ojas* a medida que se produzca y

las emociones frías lo secarán.

Es imprescindible un estricto control dietético. Los sabores calientes, que dirigen la conciencia hacia el exterior, debe suprimirse de la dieta. Hay que evitar el alcohol y demás sustancias embriagadoras, todas las comidas y bebidas picantes, agrias y saladas y la ira, el odio y cualquier otra emoción disgregadora. Debe eliminarse la astringencia y el miedo que la acompaña para mantener abiertos los canales alimenticios. Incluso el amargo, que es indispensable para equilibrar las *doshas*, debe suprimirse de la dieta. Sólo está permitido el dulce. La leche fresca de vaca, el *gui* de vaca y la miel son los tres principales alimentos rejuvenecedores que hay que usar en un programa de rejuvenecimiento orientado a la disciplina.

La perfecta disciplina física y mental es una de las maneras de aislarse del mundo. Simplemente hemos de negarnos a que nos afecte la provocación. Si aun así seguimos siendo víctimas de vez en cuando de trastornos emocionales, tendremos que retirarnos físicamente del mundo durante algún tiempo para evitar las provocaciones que puedan alterarnos la mente y quemar nuestro *ojas*. Quien no pueda aislarse del mundo para siempre, deberá tratar de aislarse durante al menos un mes y valerse de una sustancia rejuvenecedora para aumentar el efecto de la disciplina. Las personas de tipo V y P suelen necesitar sustancias; las V porque su sequedad agota el *ojas* y las P porque su fuego interno lo consume. Un mes es realmente el mínimo para obtener algún resultado significativo, si bien cualquier retiro, aunque sea de un día, no deja de ser beneficioso.

Lo ideal sería evitar todo contacto humano durante el retiro, sin salir de la habitación, evitando incluso el viento y el sol. El aislamiento del mundo exterior ayuda a equilibrar la existencia interior. Se precisa una profunda purificación *panchakarma* antes de empezar y es indispensable una cuidadosa regulación de la comida y el sueño. El sexo está prohibido durante el período de rejuvenecimiento. Puede parecer aburrido, pero el rejuvenecimiento no puede producirse en un ambiente de estimulación y excitación continuas. Uno no puede estar «ocupado» en rejuvenecerse, como tampoco un árbol puede estar ocupado en crecer. El rejuvenecimiento, como el crecimiento, se produce al ritmo de la

naturaleza.

Una sustancia rejuvenecedora aumenta los efectos de la disciplina aunque uno no pueda aislarse. Hay que tomarla por la mañana temprano mucho antes del desayuno para que no tenga que competir con la comida por la digestión, de modo que cualquier anormalidad que pueda producirse durante el día en el metabolismo o las emociones no altere su efecto rejuvenecedor. Hay que tomar la sustancia durante al menos tres semanas para obtener un mínimo efecto; es mejor seis semanas. Durante este período hemos de evitar todo aquello que evitaríamos durante una convalecencia, incluidos viajar mucho, hablar mucho o en voz alta, las actitudes violentas y cualquier otra actividad perturbadora de *vata* que pueda destruir *ojas*. Son convenientes la meditación y el ejercicio suave.

Algunas fórmulas rejuvenecedoras sencillas:

Triturar siete granos de pimienta negra y mezclar el polvo con miel. A los yoguis les gusta la pimienta negra porque su efecto secante seca las secreciones reproductoras y ayuda a conservar el celibato. También seca otras secreciones corporales y es un rejuvenecedor indicado para quienes tienen pulmones débiles que se llenan fácilmente de *kafa*. Es más indicado para las personas de tipo K, VK y PK que para las V, VP y
P.

El *pippali*, o pimienta larga, es un rejuvenecedor específico para los pulmones. A pesar de su sabor picante y su energía caliente, su efecto postdigestivo es dulce. Si se usa durante varios meses sin interrupción, puede incrementar *kafa* a causa de su untuosidad. El abuso de *pippali* puede incrementar las tres *doshas*.

Dejar en remojo un puñado de garbanzos durante toda la noche y a la mañana siguiente masticarlos y tragarlos despacio, rociándolos con el agua del remojo. Está especialmente indicado para la debilidad de estómago.

Calentar ligeramente una cucharadita de raíz de regaliz en polvo en una taza de leche, sin dejar que hierva. Beberlo dos veces al día. Evitar el uso prolongado de regaliz si se tiene la presión sanguínea alta. El regaliz está indicado especialmente para los órganos sexuales.

El *shatavari*, una variedad de espárrago, es especialmente

rejuvenecedor para los órganos reproductores femeninos. Una cucharadita de raíz hervida a fuego lento entre cinco y diez minutos en una taza de leche con un cuarto de cucharadita de jengibre en polvo y un dátil blando finamente picado está indicada para personas tanto de tipo V como
P.
El ajo es especialmente rejuvenecedor para las personas de tipo V y
K.
Tiene cinco sabores —todos excepto el agrio— pero predominan el picante y el dulce. Es de energía caliente y efecto postdigestivo picante. El ajo tierno, que se recoge cuando la planta, con apenas dos semanas, tiene sus primeras largas hojas verdes y se usa entera, es mucho más suave, menos susceptible de agravar *pitta* y menos perturbador de la mente que el ajo corriente. Conviene reducir siempre la seca intensidad del ajo salteándolo durante treinta segundos en *gui* o mantequilla sin sal. Las personas V y P también pueden hervir el ajo a fuego lento entre cinco y diez minutos en una taza de leche mezclada con media taza de agua, filtrar la mezcla y bebérsela.
Dicen que la albahaca sagrasa, o *tulsi*, contiene una forma de *prana* extraordinariamente poderosa que puede curar casi cualquier enfermedad, incluido el cáncer. Es ideal para las fiebres. Las personas de tipo V y K pueden tomar cada mañana una onza de jugo de hojas frescas para prevenir el desequilibrio de las *doshas*.
Se reduce cuidadosamente zumo de granada por evaporación a fuego lento hasta convertirlo en un jarabe espeso. Cada día se mezcla una hoja de plata y una hoja de oro con dos cucharaditas de jarabe y se hace una bola con la mezcla. Luego se toma con leche fresca, especialmente las personas de edad avanzada para las que retardar el proceso de envejecimiento es una meta más realista que invertirlo.
La hidrocótila asiática contribuye a rejuvenecer la mente y aumenta la memoria. Es de sabor principalmente amargo, con sabores secundarios astringente y dulce, energía fría y efecto postdigestivo dulce. El abuso de hidrocótila puede incrementar

vata. La hidrocótila asiática es más indicada para las personas de tipos V y P si se hierve su infusión a fuego lento con *gui* hasta que el agua desaparezca del todo, de modo que los principios activos se queden en el *gui* que contrarresta cualquier efecto secundario. Las personas de tipo K deben tomarla en infusión.

Se aplica pasta de *trífala* sobre el fondo de una sartén de hierro nueva y limpia para permitir que absorba un poco de hierro. Pasadas al menos veinticuatro horas se retira una cucharadita cada vez y se toma en forma de pasta con miel, seguida de un vaso de agua tibia en el que se ha disuelto una cucharadita de miel. Está indicada especialmente para aquellos que necesitan eliminar grandes cantidades de *ama* acumuladas a lo largo de muchos años.

El *haritaki* se emplea solo o en preparaciones como *agastya rasayana* para limpiar de *ama* y al mismo tiempo rejuvenecer. El *maritaki* puede provocar un incremento de *vata* si se usa continuamente durante mucho tiempo. No debe administrarse a las personas emaciadas, o exhaustas, a las mujeres embarazadas o a las personas que tengan un desequilibrio de *pitta* o hayan tenido hemorragias recientemente. Debe administrarse con azúcar sin refinar en verano o en un clima cálido y un jengibre seco y pimienta larga en invierno o en un clima frío. En otoño hay que añadir sal gema, y en primavera, miel.

Por lo general el fruto fresco del *amalaki* se transforma en mermelada o conservas. Dos preparaciones corrientes son *amalaki rasayana* y *dhatri rasayana*. El más famoso de todos los rejuvenecedores a base de *amalaki* es *chyavanaprash avaleha*. Su principal ingrediente es el *amalaki*, al que se añaden dos docenas largas de otras hierbas por sus efectos sinérgicos. Para darle un dulzor intenso, concentrado, se añade un endulzante como azúcar sin refinar, *jaggery* (zumo de caña de azúcar solidificado) o miel. El *amalaki* y las demás hierbas aseguran que el dulce se digiera correctamente y no provoque reacciones.

La dosis de *chyavanaprash* es de una o dos cucharadas cada mañana, seguidas de una taza de leche caliente con azafrán. Para conservar su potencia, el azafrán debe añadirse siempre tras retirar

la leche del fuego. La mejor forma de tomar *chyavanaprash* es conseguir dátiles secos en un almacén de productos indios. Poner en remojo dos de esos dátiles durante toda la noche. A la mañana siguiente, cortar a lo largo los dátiles hinchados y rellenarlos de *chyavanaprash* y una almendra pelada. Masticar despacio.

Minerales y metales

En *ayurveda* se emplean minerales desde que el tantra inició sus investigaciones alquímicas. Cada mineral, como cada planta, tiene su propia personalidad en cuanto al sabor. El oro, por ejemplo, es dulce, la plata agria, el cobre picante y el hierro astringente. El oro es la medicina más indicada para *vata* porque es caliente además de dulce. La plata es una medicina indicada para *pitta* porque, como el *amalaki*, es fría además de agria; su acidez aumenta la digestión, mientras que el frío impide el incremento de *pitta*. El cobre controla *kafa* porque es caliente además de picante, y limpia el cuerpo de *ama* y *kafa*. El hierro nutre la sangre, y su astringencia no deja que la sangre se ponga demasiado caliente o demasiado fluida.

El oro es luz solar solidificada. Sus efectos son como los efectos del sol. Llevarlo purifica toda la energía que entra en el cuerpo. Mejora la piel, la belleza corporal general, las articulaciones y la energía global del ser. Es un antídoto general para todo tipo de venenos, incluido el *ama*. Las sales de oro que emplea la medicina moderna para la artritis también controlan *vata* y ayudan a eliminar *ama* del sistema, pero causan efectos secundarios porque son solubles. Se descomponen en iones reactivos demasiado intensos para que el sistema los utilice sin peligro.

Los metales y minerales ayurvédicos, incluido el oro, se preparan de forma muy distinta. Primero son completamente purificados para eliminar cualquier contaminante tóxico. Luego se les aplican pastas de hierbas medicinales y son incinerados. Algunos científicos creen que las hierbas forman quelatos con los minerales; otros sostienen teorías diferentes. Lo cierto es que una vez incinerados la mayoría de los minerales, excepto el oro y probablemente la plata, se convierten en óxidos o sulfuros.

La mayor parte de los óxidos y sulfuros metálicos son totalmente insolubles en agua y por eso no se desintegran en iones reactivos cuando entran en el cuerpo. Dentro del cuerpo siguen siendo sustancias inertes y parecen ejercer un efecto catalítico sobre los procesos metabólicos. El oro, y en gran medida la plata, permanecen aparentemente inalterados, pero la incineración los reduce a partículas inertes finamente divididas que actúan como los óxidos. La razón principal por la que los demás metales se convierten en óxidos o sulfuras es eliminar su reactividad; el oro, que de todos modos es prácticamente inerte, sólo necesita dividirse en minúsculas partículas.

Cuantas más incineraciones, menor será el tamaño de las partículas. Cuando éstas se vuelven lo bastante pequeñas al menos para ocupar las huellas de la punta de los dedos, pueden circular por el sistema y ejercer sus efectos durante mucho más tiempo que las medicinas corrientes. Éste es uno de los motivos de la utilidad de los minerales en la terapia de rejuvenecimiento. Otro motivo: las *bhasmas* (metales y minerales incinerados) aumentan su eficacia con el tiempo porque las partículas se vuelven cada vez más pequeñas espontáneamente, mientras que las plantas pierden su eficacia al cabo de uno o dos años. En la India son muy apreciadas las *bhasmas* de cien años.

Generalmente la dosis de una *bhasma* es un montoncito de polvo del tamaño de un grano de arroz. Por consiguiente, el intenso sabor de la *bhasma* no resulta tan desagradable como el de las grandes dosis requeridas por la medicina herbaria. Las *bhasmas* también actúan más rápidamente y sus efectos duran más tiempo. Primero la *bhasma* se reduce a pasta con miel, mantequilla o *gui* y luego se coloca esa pasta bajo la lengua para acelerar sus resultados. El primer efecto de la *bhasma* procede de la transmisión de su sabor al cerebro; el segundo efecto, que se produce casi al mismo tiempo que el primero, supone la liberación de *prana* en la sangre, transportado por una forma sutil y potenciada de oxígeno que se crea durante el proceso de incineración. El tercer efecto es debido al propio mineral y tiene lugar a medida que las partículas de *bhasma* circulan por todo el cuerpo.

Tradicionalmente, cada médico preparaba sus propias

medicinas, pero con la modernización cultural, muchos médicos han preferido confiar el suministro de medicinas a los fabricantes de productos farmacéuticos ayurvédicos. A medida que las medicinas ayurvédicas se van haciendo más frecuentes en los Estados Unidos, y la gente se siente tentada a probar los preparados minerales para rejuvenecimiento, se vuelve más acuciante el problema de la calidad. «Conocer al proveedor» es la principal consigna para quienes piensen adquirir medicinas ayurvédicas. Actualmente muchas farmacias ayurvédicas producen *bhasmas*; no todas ellas las producen correctamente.

La *bhasma* de mica (llamada en sánscrito *abhraka*), por ejemplo, es un excelente rejuvenecedor para los pulmones y el *rasa dhatu*. La mejor *bhasma* de mica se prepara haciendo un agujero de tres pies cúbicos (unos 84 litros) en el suelo y dejando al lado una provisión de 1. 500 tortas de estiércol de vaca seca. Las tortas de estiércol de vaca se emplean mucho en la India como combustible para incinerar cadáveres porque arden lentamente con intenso calor. Después de rellenar el hoyo con unas 500 tortas, se coloca una vasija de arcilla sellada conteniendo la mica y sus coadyuvantes herbarios y se acaba de llenar el hoyo con las 1000 tortas restantes. La pira tardará al menos un día, y normalmente más, en consumirse. Una vez fría, se recupera la vasija de arcilla, se abre y se prepara la mica con hierbas para la siguiente incineración. En total, se precisan unos tres días para hacer correctamente una incineración y preparar la siguiente.

La mayoría de los minerales sólo requieren 5, 7 u 11 incineraciones antes de quedar listos para su uso. La mica es más potente si ha sido incinerada cien veces, o incluso mil. Los yoguis, que disponían de tiempo, plantas y estiércol de vaca ilimitados, podían permitirse invertir los ocho o diez años necesarios para incinerar correctamente la mica mil veces. Las empresas modernas no pueden hacerlo, por lo que hoy en día es mejor usar mica que haya sido incinerada lo suficiente para perder todo su brillo, si bien serán precisas dosis mayores para obtener igual resultado.

Del mismo modo, muchas empresas venden su *bhasma* de diamante como una panacea para cualquier enfermedad incluido el cáncer, pero pocas personas saben cómo hacer correctamente *bhasma* de diamante. A menos que sepamos distinguir la diferencia,

nos pueden estafar con la *bhasma* de diamante igual que con la calidad de las gemas. Por ese motivo se han señalado algunos sustitutos. Si no se puede conseguir *bhasma* de diamante de confianza, se puede usar en su lugar la *bhasma* de otras gemas como la turmalina, obteniendo casi el mismo provecho. Si la *bhasma* de oro está fuera del alcance de nuestro bolsillo, podemos usar en su lugar *bhasma* de pirita (*suvarna makshika*, citada en la discusión sobre la artritis) porque también es un *rasayana* para el *rasa dhatu*.

Aun correctamente elaboradas, las *bhasmas* pueden ser peligrosas si se abusa de ellas. Por otra parte, si no se acompañan con la dieta adecuada pueden resultar ineficaces. Una vez pidieron a Vimalananda que examinase a un maharajá. Los médicos de la corte de este soberano, todos ellos doctores ayurvédicos expertos, habían estado tratándole con una *bhasma* durante semanas sin ningún resultado. Vimalananda revisó la prescripción y le pareció correcta, por lo que a continuación preguntó por la dieta. Cuando descubrió que seguía tomando sal, Vimalananda le dijo que dejase de hacerlo, y en cuestión de días la enfermedad desapareció.

Algunos minerales no son incinerados. El *shilajit*, un tipo de brea que exudan las montañas cuando hace calor, es un ingrediente de compuestos rejuvenecedores como *chandra prabha*, útil en múltiples estados incluidos la diabetes, la obesidad y las enfermedades del aparato urinario. Fortalece el sistema inmunológico, regula el ciclo menstrual y tonifica los órganos reproductores masculinos. El *shilajit también* se emplea disuelto en leche caliente, junto con otras hierbas y miel, para promover la fortaleza física y mental y la virilidad.

Ya que por lo general las *bhasmas* son todavía difíciles de encontrar, podemos valernos de algunos metales en sus formas puras. Los brazaletes de cobre puro, por ejemplo, son realmente indicados para el reumatismo, como ha sostenido la sabiduría popular de este país durante años porque el cobre arrastra el *ama* de los tejidos. Sin embargo, sólo deben usar estos brazaletes las personas V y K, y nos las P, para las que el cobre es demasiado caliente. El cobre y también el oro pueden quemar la piel de la persona P que los lleve. Asimismo, si el cobre deja una mancha

verde en la piel indica que el sistema ya está lo bastante caliente y ácido y no necesita cobre.

Si alguien no puede llevar el metal que desea, puede beber el agua en un vaso de cobre o de plata, o hervir una pieza de oro de 24 quilates en agua durante media hora y luego tomar el agua resultante en dosis de una cucharadita. También se puede poner una pieza de un metal purificado sobre la propia fotografía, o sobre un mechón cortado del propio cabello, para proveerse de las vibraciones del metal sin introducirlo físicamente en el cuerpo.

Tradicionalmente los indios introducen un fino hilo de oro de 24 quilates por un agujero longitudinal en una raíz entera de ácoro verdadero y frotan la raíz en el sentido de las agujas del reloj con media cucharadita de miel sobre una superficie plana. La dosis para un niño es de tres fricciones, y de siete o más para un adulto. En la India esta pasta se administra al niño desde que nace hasta que tiene entre tres y seis meses para activar el sistema inmunológico, función que el oro cumple mejor que ninguna otra cosa por ser tan dulce y tan nutritivo para todos los *dhatus*.

Makaradhwaja

Vimalananda me ilustró sobre el poder del oro recordándome que se extrae con ayuda del cianuro. Puesto que el cianuro disuelve el oro, debe de tener una gran afinidad con el metal amarillo. El oro es un dulce muy concentrado, un poderoso alimento para el cuerpo, la mente y el aura. Es tónico y rejuvenecedor, y puede que los efectos tónico y rejuvenecedor de sustancias tales como la milenrama, el bambú, las almendras y los albaricoques sean debidos a las minúsculas cantidades de cianógenos (sustancias que liberan cianuro) que contienen.

Dosis mayores de cianuro matan por obstrucción de la respiración celular (la liberación de energía producida por la combinación del oxígeno con diversas sustancias en el interior de la célula). Las células mueren cuando se cortan sus fuentes de energía. Probablemente el oro, y pequeñas cantidades de cianuro, ejercen el efecto contrario aumentando la eficacia de la respiración celular de modo que produzca más energía con menos desechos.

El aura de cada uno cuenta una historia distinta de estado de preparación inmunológica, según el tipo de *ama* físico y mental que contamina la personalidad. El color más sano de un aura es el dorado. El término sánscrito más corriente para oro, *suvarna*, significa literalmente «color hermoso». El oro es al fin y al cabo luz solar solidificada, y sin duda el consumo de oro da brillo al aura, siempre, claro está, que uno pueda digerirlo.

El oro tomado solo puede ser difícil de digerir, sobre todo si nos aviva de tal modo el fuego digestivo físico que empezamos a excedernos ignorando nuestros límites físicos. Por consiguiente, lo más indicado es tomar el oro una vez digerido previamente por el mercurio. El oro es el alimento del mercurio, y cuando se administra con mercurio, la posibilidad de que sea correctamente digerido por el cuerpo aumenta extraordinariamente.

Dicen del mercurio que es el semen del Señor Shiva. Ello significa que el mercurio es la encarnación en el plano físico del fuego de la transformación. Proporciona una enorme cantidad de *tejas* a cualquier organismo y hace que ese organismo lo digiera casi todo. Ya que el mercurio es semen, o *shukra*, es el afrodisíaco por excelencia, el virilizador supremo. El semen está vivo, lleno de *prana*; el mercurio puede suministrar *prana* al sistema. Puesto que *shukra* es la materia prima de que se obtiene *ojas*, el mercurio puede producir *ojas* ilimitado en un organismo. El mercurio provee al cuerpo de los tres principios esenciales de la vida —*prana, tejas* y *ojas*— y, por tanto, puede controlar las tres *doshas*.

Aun después de purificado, el mercurio es demasiado potente para usarlo en forma metálica. Generalmente se le hace reaccionar con azufre para formar sulfuro pardo de mercurio, que después de calentarlo se convierte en sulfuro rojo de mercurio. El azufre es la sangre menstrual de la esposa de Shiva, Parvati, la única sustancia capaz de controlar adecuadamente el enorme poder del mercurio. Ya que el azufre es una forma de sangre que puede dar origen a otros seres, es como si actuase de útero en el que el semen mercurial se transforma en la nueva criatura: *kajjali*, el sulfuro pardo de mercurio.

Hace mucho tiempo que se conoce la afinidad del azufre con los metales pesados. La parte activa del

BAL
, el primer medicamento desarrollado para eliminar metales pesados del cuerpo, son dos átomos de azufre. El sulfuro pardo de mercurio es casi completamente insoluble tanto en agua como en ácidos suaves, de modo que el potencial de envenenamiento por mercurio libre es muy bajo. El sulfuro rojo de mercurio es un poco más soluble, pero su potencial de causar toxicidad también es bajo. En realidad, el sulfuro de mercurio se emplea para ayudar a prevenir la toxicidad del mercurio elemental en las industrias, con lo que también hoy en día se reconoce su seguridad innata.

Los textos dicen que no hay enfermedad que el mercurio no pueda curar si se prepara y se usa correctamente. Mal preparado o usado, no hay enfermedad que no pueda causar. No es necesaria prueba alguna de la segunda mitad de este antiguo refrán; todos sabemos cuán venenoso es el mercurio. La primera mitad del refrán ha sido comprobada durante siglos de uso inocuo del mercurio en medicinas ayurvédicas. Los efectos secundarios del mercurio pueden derivarse de impurezas, como otros metales pesados no eliminados antes de procesar el mercurio, o deberse a un tratamiento incorrecto. Todo aquel que piense usar el mercurio para rejuvenecimiento debe ser sumamente cauteloso con su procedencia y estar seguro de que ha sido correctamente preparado. ¡Nadie debe tratar de preparar mercurio para uso interno sin la debida formación!

La cantidad de mercurio en cada una de las píldoras es muy pequeña gracias al método de tratamiento denominado *bhavana. Bhavana* consiste en mezclar una decocción o jugo de plantas con la sustancia medicinal y frotar suavemente la mezcla resultante con la maja en el almirez hasta que se seque. El movimiento suave, tranquilo y continuo proporciona una vibración suave y tranquila a la medicina, mientras que la fricción y la trituración reducen el tamaño de sus partículas, mejorando con ello su eficacia. Cada *bhavana* reduce la concentración mercurial del producto acabado y la potencia, de forma parecida a como se potencian las medicinas homeopáticas.

El más famoso de todos los rejuvenecedores mercúricos es *makaradhwaja*, cuyos principales ingredientes son el mercurio, el azufre y el oro. Regenera el vigor y la vitalidad, mejora la

inmunidad y facilita el desarrollo corporal incrementando la actividad metabólica. *Makaradhwaja* resulta beneficiosa en todo tipo de estados agudos de enfermedad, incluidos especialmente los trastornos respiratorios como el catarro, la gripe y la neumonía, y todo tipo de estados crónicos como tensión arterial baja, agotamiento general y debilidad nerviosa o mental. Tiene la capacidad de mantener despierta y energética la totalidad del ser hasta muy avanzada la vejez.

Las mejores clases de *makaradhwaja* tienen las píldoras recubiertas de lámina de oro además de oro en su interior. La dosis de *makaradhwaja* suele ser de una píldora una o dos veces al día, triturada y reducida a pasta con miel o *chyavanaprash* y rociada con una taza de leche caliente con azafrán. Hay que tomarla media hora al menos antes de las comidas y hacerlo a lo largo de entre tres y seis semanas. Normalmente es aconsejable tomar *makaradhwaja*, así como otros rejuvenecedores basados en el mercurio, durante la estación más fría del año para que su poderoso fuego innato no incremente *pitta*. Para la mayoría de la gente son suficientes dos ciclos al años de medicinas basadas en el mercurio.

Otros *rasayanas*

Otros rejuvenecedores basados en el mercurio son:

Parpati — sulfuro pardo de mercurio preparado en láminas gruesas. *Parpati* tonifica y estimula la membrana que recubre el colon mejorando su capacidad para absorber *prana* de la comida ingerida. A ciertos compuestos de *parpati* se les añade oro, mica, hierro, cobre y plantas para lograr efectos terapéuticos específicos.

Lakshimi vilasa rasa — sus principales ingredientes, además del sulfuro de mercurio, son oro, plata, mica, cobre, estaño, hierro, perlas y acónito. Su efecto rejuvenecedor se concentra en el corazón y los pulmones además de los *dhatus rasa* y sangre.

Vasanta kusumakara rasa — sus ingredientes principales son

casi los mismos que los de *lakshmi vilasa rasa*, pero sus efectos difieren a causa de sus distintas b *havanas. Vasanta kusumakara* pasa por 35 o más b *havanas* con sustancias tan diversas como leche de vaca, zumo de caña de azúcar, jugo de flor de jazmín, infusión de sándalo y agua de almizcle. Aumenta la capacidad corporal para digerir *rasa*, por lo que resulta terapéuticamente eficaz en la diabetes, la enfermedad del corazón y la consunción. Es un potente virilizador.

Suvarna malini vasanta — el primero de un grupo de tres compuestos estrechamente relacionados que actúa sobre todo en casos de consunción. Contiene oro, perlas, sulfuro de mercurio, pimienta blanca y otro tipo de mercurio denominado *kharpara* que, como las pimientas blanca y negra, seca el exceso de secreciones, sobre todo en el aparato respiratorio. Con todo ello se llevan a cabo 21 b *havanas* de zumo de lima. El efecto secante hace a estos compuestos indicados para todo tipo de enfermedades del *rasa dhatu*, como bronquitis crónica, pleura, fiebre, consunción, leucorrea y anemia. Aumenta la vista, contribuye a formar fetos fuertes y ayuda a eliminar venenos del sistema. A pesar de su efecto secante, puede invertir la pérdida de peso y energía que se produce a consecuencia de una enfermedad grave, o en la vejez.

Suvarna raja vangeshvara — aunque su color es dorado, no contiene oro. Sus principales componentes son mercurio, azufre y estaño. Se emplea cloruro amónico como desoxidante y se calienta la mezcla dentro de un frasco de vidrio en un baño de arena. En este caso el resultado esperado se deposita en el fondo del frasco sugiriendo una acción intensa sobre las partes inferiores del cuerpo, de lo que efectivamente se trata. *Suvarna raja vangeshvara* resulta más eficaz en pérdidas de *shukra*, como las debidas a frecuentes masturbaciones o poluciones nocturnas, y en estados como la consunción que son consecuencia de pérdidas de *shukra*. También responden la impotencia y la eyaculación precoz, así como ciertos tipos de diabetes.

Samriti sagara rasa — esta píldora, denominada «océano de

memoria», es uno de los diversos compuestos que contienen arsénico. En pequeñas cantidades el arsénico es indispensable para la nutrición humana, y se encuentra naturalmente en alimentos tales como las almendras, la cebada, las zanahorias, el maíz, las uvas, la avena, la piña y el arroz. En la medicina india se emplea sobre todo como un poderoso vigorizador. El óxido de arsénico es bastante tóxico y su uso es menos corriente que el de sus sulfuros. *Samriti sagara rasa* contiene sulfuro de mercurio, óxido de cobre, bisulfuro y trisulfuro de arsénico, y el tratamiento consiste en 21 b *havanas* de cada de infusión de raíz de ácoro y jugo de hidrocótila asiática y una *bhavana* de aceite de *jyotishmati* (farolillos, *Cardiospermum halicacabum, Linn*.). Todas estas plantas son tónicos cerebrales muy populares. Las píldoras contienen el arsénico suficiente para estimular suavemente la memoria.

Hema garbha — esta medicina, que contiene sulfuro de mercurio, oro y óxido de cobre, se hierve a fuego lento en azufre líquido en un crisol de barro, luego se convierte en barras que se reducen a pasta frotándolas con miel sobre una piedra y se administra sublingualmente cuando se presenta un trastorno extremo de *vata* como el coma. Se trata de un poderoso rejuvenecedor y un tónico cardíaco.

Éstos son sólo algunos de los muchos rejuvenecedores ayurvédicos disponibles. No cabe exagerar los peligros inherentes a la automedicación con cualquiera de estas sustancias. No hay que experimentar nunca en sí mismo con ninguna de ellas, sino tomarlas únicamente bajo la directa supervisión de un médico ayurvédico capacitado.

Estaciones

En una ocasión, un sufí de Bombay me dio una prescripción para la buena salud. «La mayor parte del tiempo —dijo— llevo una vida estricta, y siempre como en casa. Pero una vez al mes me impongo la obligación de hacer una buena comida en un restaurante. Comer

regularmente en restaurantes no es saludable, lo sé, pero es bueno hacerlo al menos una vez al mes para exponer nuestro sistema a todas las enfermedades imperantes en la comunidad. Así el sistema inmunológico está preparado para todo aquello que de otro modo podría cogernos desprevenidos».

Se trata de un buen consejo. Hoy en día no es prudente tratar de llevar una vida demasiado pura. Hay demasiados contaminantes a nuestro alrededor en el aire, el agua y la comida para ser totalmente prístinos. Y aunque uno se purifique a fondo hoy, el entorno empieza a contaminarle de nuevo al día siguiente. La purificación no puede hacerse una vez para luego olvidarse de ella. El *ayurveda* recomienda la purificación regular para mantenimiento preventivo, seguida de rejuvenecimiento para contrarrestar las periódicas desestabilizaciones de la vida.

Podemos tratar de sustraernos a la influencia de las fuerzas exteriores con humidificadores, aires acondicionados y calefacciones centrales, pero estamos expuestos al entorno cada vez que abandonamos nuestros capullos. Esta continua reorientación provoca una tensión constante. Tratando de crear un entorno habitual a lo largo del año hemos logrado en su lugar una fuente continua de tensión.

El clima influye intensamente en todas las debilidades constitucionales. Los problemas causados por *vata*, por ejemplo, empeoran siempre «cuando el cielo se cubre de nubes», razón por la cual nuestros ancianos afirman que la aparición de achaques en sus articulaciones reumáticas anuncia una tormenta. Cualquier cambio de tiempo puede alterar *vata* porque *vata* se agrava con el cambio, pero cada constitución resulta afectada de manera distinta en cada estación. «Estación» incluye todo tipo de ciclos temporales.

V predomina — entre el final de la comida y el inicio de la digestión
antes del amanecer y a últimas horas de la tarde
en otoño y al principio del invierno
en la vejez

P predomina — durante la digestión
a mediodía y a medianoche

en verano
en la mediana edad

K predomina — tras la digestión, durante la asimilación al amanecer y al anochecer
al final del invierno y en primavera en la infancia y la juventud

Una persona V tiene por naturaleza más dificultades para conservar el equilibrio cuando en una estación predomina V; lo mismo ocurre con P y
K.
El otoño suele ser la peor estación para los V porque el tiempo es más variable y porque imperan los temporales de viento como huracanes y tornados. La gente V no debe iniciar nuevos proyectos importantes en otoño, y aun adaptando sus normas dietéticas y de estilo de vida durante el resto del año, debe renovar la disciplina en otoño para conservar la armonía en todas las áreas de su vida. Los P deben ser muy estrictos consigo mismos durante el verano, o en cualquier otro momento que haga mucho calor. La gente K necesita mayor disciplina en primavera, cuando la nieve se funde, la savia circula por la naturaleza y el cuerpo desborda de *kafa*.

Sin embargo, todo el mundo ha de estar alerta para evitar el desequilibrio en los cambios de estación, los períodos en que se pasa de una estación a otra y ni el propio tiempo sabe a qué estación corresponde. Esta confusión externa de la naturaleza se refleja en la confusión interna del organismo. La fiebre primaveral, por ejemplo, puede afectar a cualquiera, y se debe a la inercia que acarrea el poderoso flujo de *kafa* que se produce al final del invierno.

Esto puede controlarse con la purificación regular. Ya que *kafa* predomina en la primavera, eliminar el exceso de *kafa* cuando ya se ha acabado el invierno y aún no ha llegado la primavera evita enfermedades debidas a la acumulación de *kafa*. El exceso de *pitta* debe eliminarse en el ínterin entre la primavera y el verano, y el exceso de *vata* entre el verano y el otoño.

Los *rishis* de la India establecieron fiestas y tradiciones para animar a todo el mundo a cambiar sus dietas y costumbres según cambian las estaciones. Por ejemplo, al día siguiente a la luna

nueva más próxima al equinoccio de primavera, la gente de la India Occidental come siempre antes que nada unas hojas de margosa (*Melia azadirachta, Linn*.) por la mañana temprano. Dicen que de ese modo no habrá amargura durante el resto del año; el significado oculto es que no habrá necesidad del amargor debido a la enfermedad si se emplea margosa u otra sustancia amarga para controlar *kafa*, que predomina en ese momento, y *pitta*, que se acumula y se vuelve predominante a medida que aumenta el calor.

Según el calendario indio, el sol entra en Capricornio el 14 de enero. Ese día hay que comer semillas de sésamo y *jaggery* (zumo de caña solidificado) para hablar dulcemente durante el resto del año. Las semillas de sésamo, sobre todo la variedad oscura, son nutritivas y virilizantes pero difíciles de digerir. Como el fuego digestivo del cuerpo es más intenso en invierno, cuando se necesita una cantidad adicional de alimento para conservar el calor, consumir semillas oscuras de sésamo y *jaggery* ayuda a conservar la fuerza corporal. Ello mejora la capacidad de los órganos sensoriales para funcionar («hablar») eficientemente («dulcemente») durante los meses siguientes de *doshas* agravadas. El tiempo es un factor importante en la vida de todo mortal, y vivir acorde con el tiempo de la naturaleza es el único modo de mantenerse sano.

9. MAS ALLÁ DEL *AYURVEDA*

Inmortalidad

Ahamkara se sirve del cuerpo y la mente para su gratificación por tanto tiempo como puede, pero aun con el adecuado rejuvenecimiento, el organismo acaba gastándose. La dependencia del mundo exterior para toda clase de alimento —físico, mental, emocional o espiritual— produce desgaste. La mente, los sentidos y el espíritu no viven «sólo de pan»; para estar sanos necesitan sentirse *prasanna*, o «satisfechos». Mientras crean que les falta gratificación sensorial para quedar satisfechos, mantendrán su orientación hacia fuera, buscando en el mundo que los rodea con qué gratificarse.

La mente y el espíritu no dependen necesariamente del cuerpo para todo. Por ejemplo, 300 de entre 600 individuos con hidrocefalia, un estado en que el 95% de la capacidad del cráneo está ocupada por líquido cefalorraquídeo en lugar de tejido cerebral, resultó tener coeficientes de inteligencia superiores a 100, indicando una inteligencia por encima de la media. Si la mente puede funcionar sin la mayor parte del cerebro, también será capaz de hacerlo sin muchas otras cosas que creemos que necesita. Los *rishis* así lo entendieron, y como era su intención sustraerse a las limitaciones del tiempo, comprendieron que es la dependencia del sustento externo lo que hace que un individuo esté sometido al tiempo.

También sabían que cada estación tiene su propio sabor, que impregna la comida, el agua y el aire de que disponemos durante la misma. Como el sabor influye en la emoción y los mortales dependemos de fuentes externas de *rasa*, comprendieron que su equilibrio mental dependía también de las influencias de los

cambios estacionales del entorno.

Por consiguiente restringieron su dieta, primero a raíces y frutas, luego a leche, más tarde a agua y por último a solamente aire, para eliminar los efectos físicos y mentales de la alimentación física. Aprendieron cómo obtener *prana* del aire y cómo crear todos los *dhatus* y finalmente también *ojas* directamente de ese *prana*, con la ayuda de un poderoso *tejas* inflamado en su interior por las austeridades espirituales. Esto les permitió sustraerse a la influencia del *rasa* externo, y los hizo inmortales.

Un inmortal no necesita tomar alimento físico porque su organismo es capaz de crear en su interior cada uno de los seis sabores en las proporciones adecuadas que necesita *ahamkara* para expresarse. Inmortalidad es auténtica libertad, ausencia de toda limitación. Un mortal no puede decidir de buenas a primeras prescindir completamente del alimento; el sistema ha de estar preparado para ello.

La comida que ingerimos nos suministra una forma muy tosca de *prana*. El *prana* que nos entra a través de las narices con cada aspiración es mucho más sutil, pero sigue siendo tosco comparado con el que se obtiene a través de los ojos por procedimientos tales como *trataka*, mirar fijamente al sol o a las llamas. La forma suprema de *prana* es la que la mente absorbe directamente del universo telepáticamente, sin la interposición de ningún órgano sensorial. Las formas más sutiles de *prana* son mucho más dulces que el *prana* de fuentes normales. Necesitan poca digestión, sacian más profundamente el cuerpo y la mente, y pueden absorberse con la sola concentración interior. Por eso los yoguis hablan de la bendición del *jnanamrtam bhojanam*, «el néctar del conocimiento como sustento».

Incluso quien carezca de perfecta concentración mental para obtener esas formas más sutiles de *prana* puede obtener *prana* refinado del mercurio. Una de las interpretaciones del término «*rasayana*» es «la vía del mercurio». *Rasashastra*, la «ciencia del rasa», es el arte de purificar y controlar el mercurio para aprovechar su poder disipador de los efectos del envejecimiento. El mercurio bruto no puede hacerlo; es demasiado tóxico. Después de purificaciones preliminares, se añade *prana* al mercurio y se le da

vida. Luego se le despierta, instruye, alimenta, restringe, hace desfallecer y sacrifica. Estos procesos depurativos se denominan *samskaras*.

El término «*samskara*» está estrechamente emparentado con el término «*sanskrit*, —que actualmente se escribe *samskrta*—, el que ha sufrido *samskaras*». El sánscrito no es una lengua corriente, de las que han evolucionado a golpe de ensayos y errores durante siglos de mala pronunciación colectiva. El sánscrito es un producto de ingeniería fonética. Cada una de sus palabras tiene un significado vibratorio además de su significado manifiesto. Por eso el sánscrito se denomina una lengua mántrica, una lengua en que cada palabra es un *mantra*. Un *mantra* es un grupo de sonidos que cuando se pronuncian de una determinada manera producen una cierta vibración tanto en el cuerpo como en la mente del que lo pronuncia y en todo aquello hacia lo que éste decida dirigir la vibración.

Así como la comida puede introducir la plegaria o el odio en el sistema, la vibración del *mantra* puede entrar en el cuerpo a través de cualquier sustancia, incluida el agua. Puesto que los *mantras* son mucho más sutiles que el fuego físico y la trituración, las medicinas preparadas mántricamente ejercen un efecto más profundo en todo el organismo que las medicinas corrientes. Originariamente, los *samskaras* se practicaban en el mercurio tanto con plantas como con *mantras*, y las medicinas producidas de ese modo eran exponencialmente más potentes que las medicinas preparadas actualmente para el comercio, cuyos *samskaras* se realizan sólo con plantas.

Uno de los términos sánscritos para el mercurio es *parada*, lo que nos lleva a la otra orilla de la existencia y nos hace inmortales. También se le denomina *rasa*, porque contiene una combinación perfecta de los seis sabores. Los yoguis afirman que mientras que las plantas pueden mantenernos con vida de cuatrocientos a quinientos años, el mercurio puede hacerlo para siempre si comprendemos la disciplina y las restricciones que conlleva su uso. El mercurio es el único metal o mineral al que realmente se puede dar vida. El alquimista engendra vida en el mercurio para quitársela después; sacrifica al mercurio para obtener su *prana*.

Sacrificio

La alquimia externa se desarrolló a partir de la alquimia interna del *tantra* y, como todo lo demás en el universo védico, está enraizada en el concepto de sacrificio. El Yo Cósmico sacrificó su propio cuerpo; cada una de sus partes se transformó en un aspecto del universo. Lo que hace un inmortal es emular al Yo Cósmico. Una vez asegurada la nutrición de *ahamkara*, un inmortal permite que las fronteras del Yo se disuelvan y deja que la naturaleza dirija cada uno de sus pasos. *Ahamkara* tiene que comer, y la naturaleza siempre está dispuesta a proveer de alimento a sus hijos. Se inmola por ella misma. Para corresponder a la deuda contraída con ella por este sacrificio, el inmortal le sacrifica cada uno de sus actos en ofrenda de alimento y en remedio a los desequilibrios que provocan en ella sus otros hijos. Los inmortales contribuyen a conservar la salud del cuerpo social.

Ahamkara es adicta a la comida. La mayoría somos adictos a la comida física; los santos y los sabios abandonan las adicciones corrientes y se hacen adictos a Dios. La adicción es la base de todo desorden y falta de armonía, y la adicción a Dios el único remedio permanente. La adicción a Dios elimina toda posibilidad de interferencia por parte de otros seres porque el cuerpo, la mente y el espíritu están concentrados en el mismo objeto. Como todas las enfermedades se deben a influencias ajenas, quedamos exentos de enfermedad. Aunque no seamos todavía inmortales, transferir nuestras adicciones a Dios puede transformar nuestra existencia.

Shiva, Vishnu y todas las demás divinidades indias son fuerzas cósmicas. Los *rishis* les asignaron personalidades basadas en las emociones que engendran en nuestro interior. La personalidad emocional de una deidad es exactamente igual que la personalidad relativa al sabor que presenta un alimento o una medicina. Si sabemos cómo adaptarla a nuestro estado, podemos aprovechar sus sabores o emociones para equilibrar nuestro sistema. Las plantas y los minerales también son fuerzas cósmicas pero, al ser físicas, son limitadas. La personalidad de una deidad está mucho más cerca de ser ilimitada.

Krishna, por ejemplo, que es un aspecto de Vishnu, es la dulzura personificada. Todo lo que Krishna toca se torna dulce, o *madhura*,

porque Krishna en sí mismo es *madhu*, la ilimitada e inclasificable dulzura cósmica. Cualquiera que haga un uso correcto del *mantra* de Krishna, aunque se trate de alguien que no cree en deidades y desconfía de la historia de Krishna, puede beber del pozo insondable de dulzura permanentemente satisfactoria que Krishna personifica.

Las disciplinas espirituales védica, puránica y tántrica, erróneamente clasificadas en conjunto como religión hinduista, plantean un acercamiento combinado, físico y mental, al mayor desarrollo espiritual. Durante milenios se han asociado plantas específicas a deidades concretas: la *feronia elephantum* a Shiva, *lakshmi*, la albahaca sagrada, a Vishnu, la grama común a Ganesha, etcétera. Estas plantas benefician física, mental y espiritualmente a los devotos que las usan como es debido.

La grama común, por ejemplo, regula la glucemia en los elefantes, que adoran la comida dulce, y puede hacer lo mismo en los humanos que la consuman. Si se ofrenda la grama común a Ganesha antes de utilizarla, su efecto medicinal se multiplica muchas veces.

O examinemos el culto ritual denominado *satya narayana puja*, en el que se ofrendan a Vishnu 1000 hojas de albahaca sagrada. Las hojas se recogen tras ser ofrendadas con *mantras*, se les extrae el jugo y se administran. Como alimento se toma *shira*, una preparación de trigo mondado cocido en *gui*. El jugo de *tulasi* y la *shira* actúan de concierto para surtir el efecto rejuvenecedor: la *tulasi* aviva todos los fuegos digestivos y la *shira* provee de alimento que digerir a esos fuegos reavivados.

Hoy en día, en la India, la mayoría de la gente celebra este ritual mecánicamente, ignorante de su verdadero significado. Vishnu es el Conservador, la fuerza cósmica que perpetúa la vida, y la albahaca sagrada es una de las esposas de Vishnu, una de las fuerzas que Vishnu emplea para preservar la vida. Ello indica que la *tulasi* (albahaca sagrada) es una de las sustancias más indicadas para conservar la vida.

El *satya narayana puja* es, en cierto sentido, un proceso de potenciación de las hojas de *tulasi* para aumentar sus efectos prolongadores de la vida, de modo que actúen como

rejuvenecedoras en el individuo que las consuma. Esta potenciación es comparable a la que proporcionan el *bhavana* y la incineración, pero los *mantras* se aplican siempre sin el concurso de ningún procedimiento físico. El *satya narayana puja* fue descrito por los *rishis*, que intuyeron tanto las cualidades de la *tulasi* como los sonidos convenientes para realzar esas cualidades.

También puede beneficiarse del *satya narayana puja* para mejorar su salud física quien sea cristiano o musulmán, o se oponga al paganismo por cualquier otro motivo. La fe en el significado esotérico del ritual aumenta sus efectos, pero si los *mantras* se pronuncian correctamente, producirán algún efecto sin importar lo que uno piense al respecto. La potenciación por el *mantra* es tan científica como cualquier otra forma de potenciación, aunque es mucho más sutil. Los *mantras* son cargas de poder impersonales que nos resultan más comprensibles cuando nos valemos de las personalidades que los *rishis* nos han proporcionado. Meditar sobre una personalidad cósmica, concentrando y dirigiendo su fuerza hacia nuestro interior, transforma nuestra propia personalidad para que se parezca al objeto de la concentración.

Kundalini

Podemos valernos del mercurio como rejuvenecedor aunque no nos resignemos a creer que se trata del semen del Señor Shiva. No obstante para seguir la vía del mercurio y sacar de él el máximo provecho no hay sustituto para el culto a Shiva. El Señor Shiva mora en cada ser humano, en lo más profundo del cerebro. Él es conciencia pura, sin mezcla. La verdadera inmortalidad sólo es posible cuando nuestro Shiva personal tiene un control total sobre su *shakti*, o fuerza, nuestra *ahamkara*. Uno de los aspectos de Shiva se denomina Mahakala, Tiempo Infinito. Mientras el ser humano se mantiene en un estado de conciencia terrenal ordinaria, limitada por el tiempo, esta *ahamkara-shakti*, denominada Kundalini, se identifica constantemente con el cuerpo. La vida humana existe en tanto la Kundalini se engaña a sí misma creyendo que ella y la personalidad físico-mental son idénticas.

Cuando Kundalini se despierta del todo, descubre que es la *shakti* de Shiva. Esta experiencia transportará a cualquier ser humano, que no haya sufrido ya rigurosas penitencias, más allá del tiempo terrenal normal, al infinito. En tales circunstancias, el cuerpo no puede seguir existiendo, porque Kundalini se olvidará inmediatamente de él para recordar a Shiva. Por Él sacrifica su identidad, alcanzando por el camino la iluminación instantánea.

Quien, a semejanza de los yoguis, haya empleado su conciencia-Shiva en preparar su Yo físico, mental y espiritual para soportar tan tremenda experiencia evolutiva, tendrá una oportunidad de conservar el cuerpo, al menos durante un tiempo. Quien se haya vuelto inmortal puede conservar el cuerpo para siempre y enseñar a Kundalini a identificarse con él, o a olvidarlo e identificarse con Shiva, como mejor le convenga. Esto es la salud absoluta, el control total de *ahamkara* y sus defensas inmunológicas.

Mucha gente sigue disciplinas espirituales con la esperanza de quedar iluminados a través de la meditación y otras austeridades. La mayoría lo hace con apenas un vago conocimiento de fisiología física y mental; muy pocos saben algo acerca del *ayurveda*. A veces experimentan con fuerzas como Kundalini de las que saben muy poco. Como cualquier otra potente medicina, Kundalini puede curar cualquier enfermedad cuando se aplica adecuadamente, y provocarlas todas si se hace un mal uso de ella.

Si no estamos preparados física y mentalmente para arrancar por la fuerza a *ahamkara* del abrigo seguro de nuestro limitado cuerpo humano con su correspondiente personalidad, sufriremos daños físicos y psíquicos graves a irreparables. La «crisis de Kundalini», una enfermedad en la que la fuerza de Kundalini se libera en un organismo no preparado, es un trastorno grave porque, como el cáncer, constituye un ataque directo a la personalidad.

La crisis se produce cuando la personalidad intenta resistirse al despertar de Kundalini. Una Kundalini completamente despierta en un organismo desprevenido se olvida totalmente del cuerpo y el organismo muere. Este proceso es muy parecido a la transmisión de millones de voltios de electricidad a través de una línea diseñada para soportar 110. La línea se evapora al instante en sus átomos constituyentes y no queda ni rastro. Por eso se considera a Shiva el dios de la muerte, y por eso conviene hacer de Shiva nuestro

consejero si queremos despertar la Kundalini sin destruirnos en el intento.

Sin embargo, si Kundalini sólo se despierta parcialmente, cuando empiece a circular a través de los desprevenidos sistemas nervioso y endocrino, éstos se colapsarán, o se fundirán. Si enviamos 220 voltios por una línea de 110, arderá el aislamiento de toda la línea, que tal vez se funda en algunos lugares. Si bien su integridad esencial permanece, no puede funcionar sin antes repararla. En un cuerpo humano no preparado, una oleada de Kundalini quema el aislamiento del sistema nervioso y funde algunos de los controles endocrinos del cuerpo. La vida permanece, pero está desequilibrada.

En las personas V, o en las aquejadas de trastornos de *vata*, Kundalini golpea con la fuerza de un huracán o un tornado. En las P y en las que tienen la *pitta* agravada, Kundalini envuelve a la víctima en llamas. Las personas de tipo K pueden resistir un poco más pero, a medida que avanza la crisis, acaban cayendo en el fuego o siendo abofeteados por el vendaval. Cuando el cuerpo está lleno de *ama*, ese viento esparce el *ama* por todas las partes del cuerpo, y el fuego lo transforma en un pernicioso veneno.

Con esto basta para la mayoría de la gente: se dan cuenta de que el peligro que corren con el progreso espiritual es el de la extinción de la personalidad. El miedo a la muerte de la identidad limitada está en la base de la crisis de Kundalini. El «shock» que sufren al enterarse de la inminente desintegración de la personalidad aterroriza de tal modo a sus desprevenidas personalidades, que buscan la retirada. Por desgracia no hay escapatoria. No se puede volver a casa una vez que la casa ha sido demolida por un terremoto de Kundalini. Muchas víctimas de ese escape de *shakti* viven en un limbo, incapaces de avanzar o retroceder, inmovilizadas por la profundidad de su miedo.

La crisis de Kundalini resulta incontrolable para sus víctimas porque es un trastorno de la propia *ahamkara*, un trastorno que amenaza la capacidad «formadora de Yo» del individuo. Cuando la personalidad se está disolviendo, ¿cómo va a controlar nada como es debido?

En ninguna otra enfermedad el axioma «mejor prevenir que curar» resulta más oportuno. Cuando el individuo está en plena

crisis de Kundalini, no existe un remedio rápido, ni una solución fácil, porque no hay ningún procedimiento físico capaz de invertir el flujo de energía y de hacer que retroceda la Serpiente. La acupuntura puede ser útil, como también las técnicas respiratorias yóguicas o el masaje ayurvédico, pero todas estas terapias son meramente sintomáticas. Si lo que nos preocupa es la Kundalini, debemos buscar, desde luego, asesoramiento profesional, pero no hay vuelta atrás. Hay que adaptarse o perecer.

Los textos ayurvédicos afirman que la enfermedad apareció por primera vez en el mundo cuando Shiva destruyó el culto a Daksha. Daksha fue un gran yogui, un ser tan avanzado espiritualmente que los propios *rishis* oficiaban en su culto. Shiva se vio obligado a destruirlo porque Daksha no estaba dispuesto a renunciar al apego a sus logros. Esta historia contiene una moraleja para todos los que tratan de Kundalini, puesto que el Shiva que hay dentro de cada uno puede destruir cualquier logro y provocar cualquier enfermedad a menos que el sacrificio sea desinteresado.

Daksha creía ser lo bastante poderoso para controlar a Kundalini con su propia personalidad, pero descubrió consternado que sólo la personalidad de Shiva es lo bastante fuerte para poner límites a Kundalini y dirigirla. Puesto que Kundalini es también la energía sexual, la historia del culto a Daksha es al mismo tiempo la historia del acto sexual tal como lo practican los seres humanos corrientes. Se permiten creer que lo controlan todo y gozan de la excitación sexual hasta el orgasmo, en que toda la energía movilizada es proyectada súbitamente hacia el exterior. Este ciclo violento de manifestación y pérdida de energía aumenta inevitablemente la *vata*, y con ello la enfermedad, en el organismo. El control de la Kundalini sólo es posible mediante el control de la respuesta sexual.

Kundalini elimina por la fuerza las endebles limitaciones humanas y nos impulsa hacia una existencia verdaderamente ilimitada. En esta fase de transmutación personal está involucrada la glándula pineal. La epífisis encargada de regular la conversión del *shukra*, las secreciones sexuales masculinas y femeninas, las máximas expresiones de la *ahamkara* creadora, en *ojas*, que forma el aura. *Ahamkara* debe conceder un margen de confianza en el éxito del proceso. Debe estar dispuesta a sacrificar una parte de sí misma, una parte de su propia personalidad, para trascenderse a sí

misma y, paradójicamente, perpetuarse. El concepto de sacrificio es básico en los *Vedas* porque sin sacrificio no hay trascendencia, no «salimos de nosotros mismos» para entrar en la esfera de un nuevo ámbito existencial.

Oscuridad y luz

Los científicos modernos han empezado a estudiar la melatonina, una de las principales hormonas de la epífisis. Parece ser que regula nuestros ritmos circadianos, esos relojes estacionales internos que determinan si somos personas «diurnas» o «nocturnas», y si el invierno nos exalta o nos deprime. Estos ritmos se alteran con nuestro sentido del tiempo artificialmente creado, que engendra actividades como el trabajo por turnos o los viajes en avión a largas distancias, actividades que alteran nuestra rutina natural del día y la noche.

La melatonina contribuye a determinar la cantidad de «oscuridad» o «luz» presente en el organismo de un individuo. También ayuda a determinar nuestros sabores, tanto en términos de preferencias alimenticias como de caprichos psicológicos. La depresión y otros trastornos psicológicos puede deberse a un exceso de melatonina, que suele ser consecuencia de una falta de exposición a la luz. De hecho, se ha demostrado que la estimulación lumínica mejora algunos estados como la manía depresiva, la esquizofrenia, las migrañas y la anorexia. Más luz solar sobre la piel y los ojos supone más energía sexual y fertilidad por la reducción de la melatonina.

Pensemos en un hecho muy interesante: podemos beber más alcohol por la noche en un rincón oscuro que durante el día, o en un lugar bien iluminado. El alcohol engrandece poderosamente a *ahamkara*. Bajo los efectos del alcohol se debilita y pierde toda su introspección, y empieza a satisfacer todos sus deseos sin la interferencia de la conciencia o el remordimiento. Parece ser que el alcoholismo se agrava con altos niveles de melatonina. Si se estimula adecuadamente la epífisis con luz, reduce el egotismo; en la oscuridad, la epífisis estimula el egoísmo. Como *ojas* es producto del sacrificio, la luz promueve la producción de *ojas*; la oscuridad,

al fomentar la autocomplacencia, retrasa la producción de *ojas*.

A pesar de que ningún científico ha logrado todavía aislar el *ojas*, se trata sin duda de la réplica «luminosa» de la «oscura» melatonina. La melatonina es la sombra que se produce cuando *ahamkara* trata de interponerse entre el individuo y la percepción pura de la realidad. *Ojas* deja que la luz de la realidad inunde el organismo sin obstáculos. Es indispensable pasar «de la oscuridad a la luz», de altos a bajos niveles de producción de melatonina, si queremos pasar «del engaño a la verdad», del engaño de una indulgencia sensorial egoísta y egocéntrica de *ahamkara* a la verdad del sacrificio de *shukra* productor de *ojas*. Sólo entonces, cuando *ojas* esté en su apogeo, podremos pasar «de la mortalidad a la inmortalidad».

Tarpana

No existe una curación física o mental permanente para las debilidades constitucionales. Una vez que nos hemos identificado como una persona de tipo V, P o K, o como una combinación de dos de ellos, estamos sujetos a esa constitución, con todas sus virtudes y defectos, hasta la muerte. Sólo existen dos vías de escape. Una de ellas se nos abre si tenemos aspiraciones religiosas y seguimos estrictas disciplinas espirituales. En condiciones tan controladas habrá pocas oportunidades de que la constitución se manifieste. No cambiará, pero dejará de molestarnos. La otra vía conlleva el antiguo ritual del *tarpana*. Relacionado con el término sánscrito *trpti*, que significa «saciedad o satisfacción», *tarpana* es un procedimiento para satisfacer a nuestros antepasados.

Existe una ley de la naturaleza denominada *bija vrksha nyaya*: la ley de la semilla y el árbol. Nuestras semillas son nuestros genes y cromosomas, la esencia del plasma germinativo de nuestros padres. Cada uno de nosotros es el árbol, el producto de esas semillas. La mitad de nuestros genes procede del padre y la otra mitad de la madre. Por mucho que tratemos de alejarnos de nuestros padres en el espacio, el tiempo o el trato, nuestros genes y los suyos son idénticos y repercuten unos en otros. Seguramente las

emociones de nuestros padres repercutirán en nuestras emociones, por muy lejos que estemos de ellos, a causa de su identidad fundamental. Por eso a veces se produce entre padre e hijo una cierta comunicación telepática.

Como los genes de nuestros padres tienen su origen en nuestros abuelos, nuestras emociones estarán influidas por las emociones de éstos, y por las de nuestros bisabuelos, y así hasta por lo menos siete generaciones. Aunque la mayoría de nuestros antepasados ya hayan muerto, los efectos sutiles de sus personalidades permanecen en nuestro entorno genético y siguen afectándonos.

La medicina homeopática habla de miasmas, debilidades hereditarias que pasan de una generación a otra dentro de una familia. Estas debilidades constitucionales reciben en sánscrito el nombre colectivo de *kutumba dosha*, «defectos de familia». El rejuvenecimiento ayurvédico actúa sobre las manifestaciones físicas de esos defectos. *Tarpana* actúa más profundamente, reduciendo las cargas emocionales que se han acumulado en nosotros a consecuencia de las actividades de nuestros antecesores.

Supongamos que uno de nuestros antepasados era extremadamente aficionado a la comida, tan aficionado que se pasaba el día pensando en comer. Todas las apetencias son formas de energía que se emiten al éter con cada pensamiento. Algunos de esos pensamientos serán razonables y sensibles, pero muchos de ellos serán obsesivos. Nosotros, que estamos permanentemente sintonizados con la longitud de onda de nuestros antepasados, recibiremos automáticamente esas emisiones sutiles, que nos llevarán a obsesionarnos por la comida si somos sensibles a ellas.

Lo más probable es que alguien que está realmente obsesionado por la comida esté pensando en comer en el momento de la muerte. El último mensaje emitido es mucho más potente que todos los precedentes, porque se transmite con toda la angustia de un deseo irrealizable. Debido a la fuerza que encierra ese deseo, y al hecho de que el individuo cuya mente racional podría anularlo parcialmente ha dejado de existir, ese último deseo nos afecta con mucha más intensidad que cualquiera de nuestros deseos presentes.

Tarpana nos permite anular esos deseos. Una vez que han desaparecido, disminuye la presión sobre nuestros genes para que nos obsesionemos por la comida, y nuestra dieta y nuestros hábitos

pueden inducir a que se pongan en marcha otros genes, con lo que cambia la atmósfera emocional. Mientras esas influencias ocultas nos sigan afectando, no habrá dieta ni rutina que consiga eliminarlas porque no alcanzan al origen. El 99% de los genes del ser humano y el chimpancé son idénticos; las diferencias entre ambas especies estriban en que unos genes se manifiestan más que otros. Cada uno es su propio creador, que se crea sin cesar a partir de sus propios genes con la ayuda del alimento y los hábitos físicos y mentales.

El ritual tradicional del *tarpana* es complejo, pero en esencia es sencillo. Es muy parecido a la tradición del día de todos los santos, en que la gente visita a sus parientes en el cementerio. A modo de preparación, pensemos en el alimento que más le gustaba a nuestro padre o nuestro abuelo. Tal vez se trate del pastel de manzana que solía preparar la abuela, o de la cerveza que acostumbraba beber nuestro padre. Ese alimento servirá de vehículo para nuestra emoción.

Sentémonos cómodamente mirando al sur e imaginemos a nuestros antepasados muertos, uno por uno, hasta donde alcancemos a recordar. Ofrezcamos asiento a cada uno frente a nosotros. Mientras les contamos que queremos ayudarles a librarse de cualquier deseo terrenal residual que puedan tener, hemos de ofrecerles una cucharada de agua, una cucharada de leche y una cucharada de semillas de sésamo, a ser posible de la variedad oscura. Las ofrendas son a cada uno por igual.

Luego ofrezcamos un poquito del alimento especial, con el deseo sincero de que satisfaga toda apetencia residual y permita que el individuo, sea él o ella, siga su propia progresión hacia una mayor integración y claridad. A continuación, roguémosles que regresen al lugar del que proceden y con la comida preparada demos de comer a un animal, o echémosla a un río o al mar. Es aconsejable repetirlo cada año, preferiblemente en el mismo día de luna nueva. Los días más indicados para *tarpana* son los días de luna nueva, especialmente los que caen en septiembre.

Para celebrar *tarpana* no hace falta que creamos en la reencarnación, ni siquiera en una vida después de la muerte. Nuestros padres y abuelos siguen vivos dentro de nosotros, en nuestros genes. Lo único que hacemos es proyectar una parte de

nuestra personalidad y contactar con ella, para tenerla contenta y pedirle que renuncie a toda mala influencia que pueda tener sobre nosotros. Esta proyección nos libera de cualquier hábito psicológico malsano que hayamos podido contraer a consecuencia de los seres que nos precedieron y que comparten nuestros genes, y de la imagen que tenemos de ellos.

Tarpana es importante sobre todo por las personas que conocimos personalmente. Si las queríamos, mostrémosles nuestro cariño de la única manera que nos queda, recordándolas y ofreciéndoles una parte de nosotros mismos como prueba de nuestro amor. Si nuestra relación con ellas se vio entorpecida por emociones negativas, *tarpana* nos permite olvidarlas, sanando la relación por el sacrificio de nuestra negatividad y la ofrenda del poder curativo de nuestro amor. La gratitud por los genes que nos han dado la vida y el perdón por aquellos que nos han limitado la existencia, conducen el sacrificio a la meta deseada.

Este procedimiento surtirá efecto si estamos convencidos de que realmente ayuda a eliminar toda negatividad residual entre nosotros y la imagen que tenemos de nuestros antepasados. La fe es indispensable para que actúe; debemos hacer la ofrenda con total sinceridad. Realmente la fe puede curarnos.

La fe puede curar también a nuestra sociedad. *Tarpu na* es importante para todos los que hemos olvidado nuestra raíces. Reconstruye el lazo que debe existir entre cada uno y sus antepasados. La tradición india considera el *tarpana* como un deber que todo hijo ha de cumplir para con sus padres. En el mismo momento que aceptamos esa responsabilidad, renunciamos al olvido. *Tarpana* es un acto de reconocimiento que refuerza el vínculo entre generaciones. Abriéndonos a nuestras influencias ancestrales y perdonando las imperfecciones de nuestros antepasados, lo que hacemos es abrirnos a la sabiduría que acumularon, que puede contribuir a cimentar nuestra propia cultura.

Conclusión

Si aún no somos inmortales, nuestra salud será un estado

dinámico, no un estado permanente. No hay límite para la armonía que podemos alcanzar, ni para la armonía que podemos crear a nuestro alrededor. El fin último es la auténtica libertad, libertad con respecto a la dependencia del mundo exterior, que sólo podemos alcanzar convirtiéndonos nosotros mismos en un cosmos equilibrado y autosuficiente. Nadie que sea mortal es verdaderamente libre; estamos obligados a pagar nuestra libertad limitada con eterna vigilancia.

Lo que nos limita son nuestros propios conceptos de la limitación. Una reestructuración de nuestros sistemas de creencias es la clave que nos ha de permitir un desarrollo personal ilimitado. Si somos capaces de aprender a andar sobre las brasas sin quemarnos, lo seremos también de aprender a suprimir los efectos secundarios de una terapia con potentes medicamentos o a cicatrizar rápidamente las heridas quirúrgicas. El *ayurveda* y sus ciencias hermanas aportan orientaciones para nuestros esfuerzos por entrar en una relación estable y sincera con la naturaleza, que es la fuente de fe y perdón. La fe mueve montañas.

Nuestra misión en este imperfecto planeta es actuar constantemente en el sentido de una perfección relativa. La perfección del mundo empieza por la perfección de uno mismo. En palabras de la canción, «que haya paz en la tierra, empezando por mí». La perfección personal requiere estar en paz, que empieza por la supresión de las limitaciones físicas, mentales y emocionales. Las herramientas para el desarrollo personal son la comprensión, la sinceridad, la tolerancia, el perdón y la compasión. La naturaleza es la encarnación del perdón, y toda curación viene de la naturaleza.

Aprovechemos nuestras *doshas*. Una persona sana se vale del método V para conseguir ideas originales y creativas, pasa al método P para transformar la teoría en un plan para llevarlas a la práctica, y se sirve del método K para realizar el plan. Una persona sana es una persona equilibrada. En vez de regañarnos por nuestras imperfecciones, superémoslas con la ayuda de nuestra luz interior.

Quien sea una persona V debe perdonarse por ser caótica, por estar a veces tan hiperactiva que descuida lo que hay que hacer. Quien sea P debe aceptar su impaciencia innata consigo mismo y con los demás. No debe dejar nunca que esa impaciencia se interponga en su proceso de armonización interior y exterior. Quien

sea una persona K tiene que perdonarse su autocomplacencia y estar dispuesta a superarla.

Si ya estamos enfermos debemos ser capaces de perdonar nuestra enfermedad. Debemos perdonar a *ahamkara* por su dependencia del amor a la grasa si estamos gordos. Si tenemos artritis hemos de perdonarnos por haber creado un sirviente ajeno que nos bloquee las articulaciones por nosotros. Si estamos invadidos de cáncer debemos perdonar a *ahamkara* por estar confusa hasta el extremo de autorizar a otra identidad a que la obligue a enfrentarse con sus problemas. El perdón nos permite liberarnos de todo aquello que hemos mordido, mascado y tragado y no podemos digerir. Podemos dejar todo eso atrás, y crearnos una nueva imagen. Demos a *ahamkara* una nueva imagen con que identificarse y ella creará para nosotros un organismo sano.

La plegaria siguiente puede ser nuestro pacto con el universo. Nos ofrecemos como instrumento, por exiguo que parezca, para hacer del mundo un lugar mejor sin escatimar esfuerzos. Si la recitamos sinceramente, la naturaleza nos ofrecerá a cambio sus poderes curativos para nosotros y nuestro entorno:

Que todo el mundo sea feliz.
Que todo el mundo esté sano.
Que todo el mundo sea puro.
Que nunca falte la armonía, ni en parte alguna.

Éste es el mensaje de *ayurveda*.

APÉNDICE

Khichadi — judías *mongo* partidas con arroz

Esta preparación, un plato básico corriente para muchos indios, constituye también una dieta compensadora y purificadora para casi todo el mundo. Es ideal para los que tienen mala digestión o asimilación porque resulta fácil de digerir y ayuda a eliminar toxinas del sistema.

2 tazas de arroz, a ser posible arroz indio del tipo *basmati*
1 taza de judías *mongo* partidas
de 8 a 12 tazas de agua, según lo claro que lo queramos
2 cucharadas de *gui* (mantequilla clarificada)
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita escasa de cilantro molido
de ¼ a ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
de 3 a 5 vainas de cardamomo enteras
de 1 a 2 cucharaditas de jengibre en polvo
una pizca de sal o de *varec* en polvo
una pizca de asafétida en polvo

Quien no tenga a mano un almacén de productos indios puede sustituir la variedad partida de judías *mongo* germinadas. Hay que lavarlas para quitarles la cubierta verde que revienta al germinar la judía. La proporción normal es de una parte de judías por dos de arroz. Las personas con mala digestión pueden optar por reducir la proporción de judías y arroz a 1: 3, o incluso menos. Las que tengan digestiones más fuertes pueden aumentar la proporción de 1: 1 si así lo desean.

Lavar las judías y el arroz y ponerlas a remojo por separado en agua abundante durante al menos una hora. A continuación

desechar el agua del remojo, mezclar las judías y el arroz y aclararlos con agua corriente.

Calentar suavemente dos cucharadas de *gui*. Cuando esté caliente echar el comino, el cilantro, la cúrcuma y la asafétida. Saltear las especias en el *gui* hasta que se doren, sin dejar que se tuesten, y agregar las judías *mongo* y el arroz removiendo enérgicamente durante un minuto para que se impregnen de las especias. Luego se añade el agua, el jengibre, el cardamomo y la sal o el *varec*, se deja que arranque a hervir, se tapa y se deja cocer a fuego moderado hasta que los granos estén bien blandos. Se sirve con yogur para las personas de tipo V y con un suplemento de *gui* para las
P.

Las personas K deben echar más especias y menos agua. Con estas cantidades bastará para cinco o seis personas.

A medida que vaya mejorando la digestión se puede aumentar la cantidad de cada especia además de incorporar la cebolla, el ajo, el rábano *daikon* y otras verduras de raíz antes de que empiece la cocción.

GLOSARIO

ahamkara — literalmente, «la formadora de Yo». *Ahamkara* es la fuerza que se identifica con el cuerpo, la mente y el espíritu de un individuo y les permite una existencia conjunta como ser vivo. Es femenina porque es una parte de la capacidad creativa de la Madre Naturaleza. Cuando está fuera de control, *ahamkara* puede, identificándose con objetos ajenos al individuo, crear dependencias y adicciones malsanas.

ama — un término genérico para las toxinas internas producidas por un mal funcionamiento del metabolismo.

amalaki — *Emblica officinalis*, el grosellero indio, el componente de la *trífala* que mejor regula a *pitta*. Es el principal ingrediente de la jalea rejuvenecedora denominada *chyavanaprash*.

anabolismo — la fuerza que impele el cuerpo a crecer y desarrollarse.

anticuerpo — una proteína creada especialmente por el cuerpo para un antígeno concreto y que ayuda a eliminar el antígeno del sistema.

antígeno — cualquier sustancia que el cuerpo reconoce como extraña y contra la que reacciona produciendo un anticuerpo.

aura — el campo de energía sutil que impregna y envuelve el cuerpo humano. El aura la produce el *ojas*.

bhasma — literalmente «ceniza», una *bhasma* es un metal o mineral incinerado después de un número determinado de b *havanas* que se emplea con finalidades terapéuticas.

bhavana — un procedimiento para potenciar las cualidades de una sustancia; la mayoría de las veces se realiza con maja y almirez.

bibhitaki — *Terminalia bellerica*, el ingrediente de la *trífala* que mejor regula a *kafa*.

brahmacharya — literalmente «acompañar al Creador», se emplea para indicar un cierto grado de continencia sexual orientado a la salud física, mental y espiritual.

catabolismo — la fuerza que desintegra y consume los tejidos corporales.

chyavanaprash — una jalea rejuvenecedora cuyo principal ingrediente es el fruto del *amalaki*.

dhatu — literalmente, «lo que sostiene el cuerpo». Un *dhatu* es uno de los siete tejidos corporales que, cuando están bien alimentados, nutren a *ahamkara*.

dosha — literalmente «defecto» o «error». Una *dosha* es cada una de las tres fuerzas que obligan a los cinco grandes elementos a unirse para formar seres vivos. Son *vata, pitta* y *kafa*.

emenagogo — una sustancia que facilita el inicio del flujo menstrual.

endometrio — el revestimiento del útero que se renueva mensualmente. Sirve de lecho para el cigoto si la mujer queda embarazada; en caso contrario se desprende durante la menstruación.

Ganesha — la bondadosa divinidad india con cabeza de elefante que elimina los obstáculos del camino de sus devotos.

guduchi — *Tinospora cordifolia*, una planta trepadora de la que se extrae un polvo blanco amargo considerado en *ayurveda* como uno de los mejores tónicos amargos.

gui — mantequilla clarificada, que se prepara calentando mantequilla sin sal al menor fuego posible hasta que se evapore toda el agua, filtrándola luego para separar los residuos sólidos de la leche. La grasa purificada resultante es el *gui*.

guggulu — *Commiphora mukul*, una goma o resina procedente de un árbol nativo de la India y el Pakistán, que se emplea en combinación con otras plantas para arrancar *ama* de la grasa, la carne y el hueso.

haritaki — *Terminalia chebula*, el ingrediente de la *trífala* que mejor regula a *vata*.

lakshmi — la fuerza cósmica de la abundancia y la riqueza física.

laxación — el uso de laxantes de suaves a medianos para promover que *pitta* y *kafa* salgan libremente del sistema.

madhura — el dulce que primero hay que digerir, al contrario de *madhu*, el dulce que está predigerido, como la miel.

madhuvinashini — *Gymnema sylvestre*, una hoja que, cuando se mastica, elimina la capacidad de la lengua de percibir el dulce y reduce su capacidad de percibir el amargo (*madhu* «dulce» + *vinashini* «destructor»).

margosa — *Azadirachta indica*, un árbol tropical de partes muy amargas. Se emplea sobre todo en trastornos de la piel y del hígado.

ojas — sustancia parecida a una hormona que procede del *shukra*. Produce el aura, transmite al cuerpo la energía de la mente y regula la inmunidad.

panchakarma — los cinco métodos de purificación que se emplean para librar al cuerpo del exceso de *doshas*. Son: enema, purgación, vómito, medicación nasal y sangría.

parada — «lo que nos lleva más allá de la mortalidad», el mercurio.

pippali — *Piper longum* o pimienta larga, un pariente de la pimienta negra que se emplea principalmente para fortalecer el aparato respiratorio, aumentar la capacidad corporal de aprovechar el alimento y como afrodisíaco.

prajnaparadha — literalmente «crimen contra el sentido común», indica la perversidad de la mente que se comporta deliberadamente de un modo conocido como malsano.

prakriti — literalmente, «primera acción». En *ayurveda, prakriti* se refiere a la «naturaleza» intrínseca de un individuo, las tendencias innatas que influyen en su conciencia y su actividad. La *prakriti* determina la primera reacción del cuerpo o la mente ante una situación de tensión.

prana — la fuerza vital, denominada ki o *chi* en la medicina oriental.

prasanna - «satisfecho». La mente, los sentidos y el alma sólo están sanos cuando están *prasanna*.

prinana — la función del *rasa dathu*, el primero de los *dhatus*. *Prinana* proporciona al cuerpo una satisfacción parecida a la que obtiene del amor romántico.

purgación — el uso de laxantes de medianos a fuertes para

expulsar del sistema el exceso de *pitta* o *kafa*.

rajas — la fuerza cósmica de la actividad. El exceso de *rajas* pone a la mente hiperactiva e inestable.

rasa — **1**. sabor, especialmente los seis sabores del *ayurveda* y las emociones que se derivan de ellos. **2**. el primer *dhatu*, llamado asimismo quilo o plasma, análogo a la savia de las plantas. **3**. semen (*shukra*), especialmente el del Señor Shiva y, por extensión, el mercurio.

rishi — un vidente; un ser inmortal capaz de comprender las realidades ocultas y ponerlas de manifiesto de un modo comprensible para los humanos. Así es como los antiguos *rishis* crearon el *ayurveda*, movidos a compasión por los padecimientos de la humanidad.

samskara — un proceso de acondicionamiento. Los niños se educan impartiéndoles *samskaras* culturales y el mercurio se prepara para su uso en medicina con la ayuda de *samskaras* físicos.

sanga dosha — el efecto negativo producido en la conciencia de quien se asocia con personas desequilibradas y egoístas.

satsanga — literalmente «relacionarse con lo bueno», el hecho de dedicar nuestro tiempo a estar con alguien más integrado. *Satsanga* favorece activamente la integración de la propia personalidad.

sattva — la fuerza cósmica del equilibrio, que es el estado normal de equilibrio de una mente sana.

shakti — fuerza o energía, descrita como femenina en los textos antiguos.

shiva — la encarnación de la conciencia cósmica; el dios de la

muerte que finalmente rescata a la *ahamkara* individual de su autoidentificación con un cuerpo y una mente limitados.

shukra — un término genérico para todos los fluidos reproductores masculinos y femeninos, así como para las hormonas que hacen que se segreguen.

surya namaskara — el saludo al sol, una serie de ejercicios yóguicos centrados en el sol, que refuerza y estabilizan tanto la mente como el cuerpo.

tamas — la fuerza cósmica de la inercia. El exceso de *tramas* hace que la mente se embote y se resista a crecer.

tantra — de la raíz *tan*, «tejer», el *tantra* teje formas a partir de energías sin forma. Tradicionalmente *tantra* se refiere a las prácticas que se sirven de energía concentrada y refinada para el progreso espiritual.

tarpana — derivado de la misma raíz que el término *trpti*, «saciedad», *tarpana* es un antiguo método para desembarazar a la propia conciencia de los obstáculos creados por la propia *prakriti* genética que consiste en saciar a la personalidad engendrada por esos genes.

tejas — la esencia del fuego cósmico, que regula la digestión mental y se transmite al interior del aparato digestivo físico a través del *ojas*.

trífala — «tres frutos», un compuesto purificador y rejuvenecedor que se compone de *amalaki, haritaki* y *bibhitaki*, normalmente en la misma proporción.

tulsi — *Ocinum sanctum*, o albahaca sagrada, una variedad de albahaca que se considera sagrada y se emplea como medicina para la fiebre, el cáncer y muchos otros estados.

Upanishads — un conjunto de aclaraciones acerca del sentido del los *Vedas* que los *rishis* formularon a sus discípulos.

Vedas — los antiguos libros sagrados de los arios, las obras literarias más antiguas que conserva la raza humana.

vipaka — el efecto que tiene una sustancia en el organismo después de ser digerida y asimilada por el sistema.

virya — la «energía» de un alimento, medicina o veneno; el efecto estimulante o depresivo que tiene una sustancia sobre la capacidad digestiva del organismo de un individuo.

vyadhikshamatva — literalmente «perdón de la enfermedad», se refiere por extensión a la inmunidad de un organismo, que depende de su capacidad para no dejarse impresionar por las injurias físicas y mentales.

yoga — derivado de la raíz *yuj*, «unir», *yoga* significa yunta o unión. Tradicionalmente se emplea *yoga* como término genérico para las disciplinas que unen el alma individual con el alma universal o conciencia cósmica.

yukti — el proceso de creación de un efecto concreto haciendo que diversos factores esenciales coincidan en el lugar y el momento oportunos; procede de la raíz *yuj* y se describe como «producido por la unión de muchas causas».

ROBERT EDWIN SVOBODA (1953 - Texas,
U. S.
). El
Dr.
Robert Svoboda es el primer occidental en graduarse de una universidad de *Ayurveda* y obtener una licencia para practicar *Ayurveda* en la India. Durante y después de su formación ayurvédica formal, su mentor, el Aghori Vimalananda, lo instruyó en *Ayurveda*, Yoga, *Jyotish*, Tantra y otras formas de tradición india clásica. Es autor de doce libros, incluidos *Prakriti: Your Ayurvedic Constitution* y la serie *Aghora*, que analiza sus experiencias con su mentor durante los años 1975 a 1983.

El
Dr.
Svoboda nació en Texas en 1953 y en 1972 obtuvo un
B.
S. de la Universidad de Oklahoma en Química con una especialización en francés. Después de ser iniciado ritualmente en la tribu Pokot del norte de Kenia como su primer miembro blanco en junio de 1973, se mudó a la India, donde vivió de 1973 a 1980 y de

1982 a 1986, recibiendo su Licenciatura en Medicina y Cirugía Ayurvédica (Ayurvedacharya) de la Universidad de Poona en 1980. En su último año de estudio en *Tilak Ayurved Mahavidyalaya*, ganó todos menos uno de los premios de la Universidad de Poona a la excelencia académica en *Ayurveda*, incluida la Medalla de Oro Ram Narayan Sharma.

El Aghori Vimalananda también era dueño de caballos de carreras de pura sangre, y el
Dr.
Svoboda se desempeñó como su agente de carreras autorizado en el Royal Western India Turf Club en Bombay y Poona entre 1975 y 1985. Más tarde se desempeñó como profesor adjunto en el Instituto Ayurvédico en Albuquerque,
NM
, y en la Universidad de Bastyr en Kenmore,
WA
.

En los años transcurridos desde 1986, el
Dr.
Svoboda ha viajado mucho, pasando en promedio tres meses al año en la India. A menudo habla sobre Ayurveda, *Jyotish*, Tantra y temas afines en lugares de todo el mundo.

Notas

[1] «Lean and hungry look», *Julio César*, de William Shakespeare, acto I, escena 2.a (*N. del T.*). <<

[2] «Full of sound and fury and signifying nothing», *Hamlet*, de William Shakespeare, acto V, escena 5.ª (*N. del T.*). <<